ග්‍රීෂ්මයට

වට වැසි බිඳු



ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු

(බුරුම රට රැන්ගුන් නුවර පණ්ඩිතාරාම වාසී අතිපූජ්‍ය
පණ්ඩිතාභිවංශ ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනා)

පරිවර්තනය
පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය
මීතිරිගල.

(ධර්ම දානය පිණිස නොමිලයේ බෙදා හැරීම සඳහා ය)

මුද්‍රණය
එල්. ජී. ග්‍රැෆික්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
සුභූති මාවත, සුභූති පුර
බත්තරමුල්ල.
දු. අ. 2877741

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2001 නොවැම්බර්

දෙවන මුද්‍රණය 2007 නොවැම්බර්

ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු

නිල්වන් පලසක් එලුවාක් මෙන් සිතිජ ඉම දක්වා ම වැසී වැඩී තිබුණ තණ නිල්ල වියළී හමාර ය. ග්‍රීෂ්ම ඍතුවේ චණ්ඩ උණුසුම සීත ඍතුවේ සිසිලස ගිල ගනිමින් පැතිරේ. එදා සුවය-සිසිලස සැපයූ රුක් සෙවනේ අඳ කහ, රතු, දුඹුරු හා කළු යන කටුක වර්ණ පෙන්වමින්, මනරම් ව සුපිපි කුසුම් වියළී හැකිළී කටුක තියුණු වියළි තණපත් අතර අසරණ ව වැතිර ඇත.

බැලූ බැලූ තැන වියළී ගිය ගස් සැකිලි කෙසඟ ව නිරුවත දක්වත්. හරිත පත්‍ර සළුවලින් තම විළිබිය වසාගෙන සිටි අතු-රිකිලි ලජ්ජාවට පත් කරමින් එම පත්‍ර ගැලවී හැලී බිම වැතිර සිටී.

කොළදාවෙන් සැරසී ආඩම්බරයෙන් පිම්බී සිටි අතු රිකිලි, එම කොළ ගැලවී හැලී යෑම නිසා විපිලිසර වී ඇත. නොබෝ කලකින් මේ සියල්ල බුර බුරා පැතිරෙන ලැව් ගින්නකට දර සපයනු ඇත. ගොවියන් විසින් කරන ගොවි බිම් සුද්ද කිරීම්, පඳුරු ගිනි තැබීම් නිසා විහිදෙන දුම හා දූවිල්ල දූෂිත වාතය තවත් දූෂණය කරමින් අතැනින් මෙතැනින් ඉහළ නගිනු පෙනේ.

ඒ අතර වාරයේ දූවිලි පිරි ගුරු පාර සැඩ හිරු රැසින් තැවී, විඩාපත් බව කියා පාමින් යන එන කරත්ත වල බැඳි ගොන් කුරවලින් ද පාපැදි හා සැහැල්ලු වාහන වලින් ද ඇවිස්සෙන දූවිලි වලා පිඹිමින් විවර වූ වායු ගෝලය තව තවත් පුරවයි. අහස සිසාරා බැලුවද පේන තෙක් මානයේ වළාකුලක් නැත. එනමුදු අහස හෝ චණ්ඩ හිරු මඬල පැහැදිලි ද නැත. දූලි දුම් වලාවලින් බොඳ වී ඇත. උඩ අහසේ දූලි වලාවන් බිම පොළොව සිසාරා පැතිරෙන දුම් - දූලි ප්‍රමාණයත් අතර ග්‍රීෂ්ම ඍතුවේ බුරුම රට වා සාගරය හුස්ම හිර කරවන සුළු ය. ඈත පිටිසර පළාත්වල පවා ග්‍රීෂ්මය නොදැරිය හැකි තරම් වේ. දහඩියෙන් ගත උණු වී ඇත.

මේ ග්‍රීෂ්ම ලකුණු මැද හදිස්සියේ ම සිතිජ ඉමේ කඳු මුදුන් පීරා ගෙන අඳුරු වලා පෙරළී විත් අහස වසා ගත්තේ ය. සිසිල් සුළං මඳින් මඳ හමන්නට විය. පැවැති ග්‍රීෂ්ම කටුකත්වයට හාත් පසින් ම අමුතු දෙයකි. අහ්: මෑත අහසේත් හෙණ හඬ මැද අකුණු සැර පුපුරයි. වැසි සමයක සාදර ආරම්භයකට දොරටු විවෘත කරන්නා සේ ය.

මේ ග්‍රීෂ්මයේ වැටෙන බිඳුවක් බිඳුවක් පාසා වැස්ස පණ ඇති සියලු දේ නොමඳ ව පිනවයි. දූෂිත වූ කැකෑරුන වාතය පිරිසිදු කරයි. ගස් වැල් වලට තෙතමනය සලසයි. මිනිසුන්ට තිරිසනුන්ට පානීය පාරිභෝජනීය ජලය

සපයයි. වැස්සෙන් පසු ආඝ්‍රාණය සඳහා ලැබෙන සිසිල් නැවුම් වාතය ගත-සිත පිනවන්නකි. කාල ගුණය සුව දායක බවට මාරු වී නැවතත්, නිල්ල වැදුනු ගස් කොළන් අතරින් පෙරී එන දීප්තිමත් හිරු කිරණ දැක ගන්නට ලැබෙනු ඇත හෙට.

අරුණත් සමග හෙට වියලි තණ බිස්සෙන් ඉහළට ඇදෙන ලා මුදු තණ පත්, කෝටු වී ගිය අතු අගින් පිපෙන පුංචි රිකිලි ලහි ලහියේ දිග හැරෙන හැටි පෙනේවි. ඉදින් වර්ෂාව දිගට ම පවතින්නේ නම් වැලි කතරේ පවා මල් පිපෙනු නිසැක ය.

රාග, ද්වේශ, මෝහ, මද, මාන ආදී වූ කෙලෙස් වලින් තැවී ගිය ලෝකයට අති පූජ්‍ය උ. පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමින් වහන්සේගේ වචන, අනුශාසනා වනාහි සත්තකින් ම සැනසිලි දායක ය. අර්ථය එලවන සුළු ය. සිත පුබුදු කරවන සුළු ය. ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු වන්ය. ඍතුවේ අලුත් වැසි බිඳු පීඩිත වාතයේ කැලතී ඇති දූලි නිසා එතරම් පිරිසිදු බවක් නො දක්වයි. එනමුදු දිගින් දිගට යලි යලිත් වැසි වසින විට ටිකෙන් ටික පිවිතුරු වන බවට සැකයෙක් නැත. අවසානය වැසි දහර පිරිසිදු ය. පිවිතුරු ය.

එසේ ම බුරුම ශ්‍රාවක-ශ්‍රාවිකා පිරිසට දෙන ලද, පසු ව විවිධ භාෂාවන්ට පරිවර්තනය කරන ලද මේ වචන, අනුශාසනා එකතුවේ මුල් භාගය සාමාන්‍ය කරුණු සාකච්ජා කරයි. (උදා: රාජකාරී, ප්‍රශ්න, දූ-දරුවන්, ජීවිතය, පැවිද්ද, ගුරුවරුන්, ශාසනික කටයුතු, දාන පිංකම් ආදිය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්ප වලින් සමන්විත ය). ක්‍රමයෙන් මෙහි අනතර්ගතය ගැඹුරු වී ගොස් ශීලයේ අගය, විපස්සනා භාවනාවේ ඥාන වර්ධනය සම්බන්ධ විචිත්‍ර නිදසුන් සහිත ව නිමාව දකී.

විපස්සනා කර්මස්ථානාචාර්යවරයා වනාහි ඉතා තලතුනා තැන්පත්, සන්සුන්, උදාසීන, නොසැලකිලිමත් කෙනෙක් විය යුතු යැයි කෙනෙක් චිත්ත රූපයක් මවා ගෙන සිටියේ නම් මේ පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමින් වහන්සේ දුටු විට එය නිවැරදි නැති බව වටහා ගනු ඇති. මෙහි ලා කථා කරන මාතෘකාවල විවිධත්වය ම එයට සාක්ෂි දරයි. විෂයයට කෙලින් ම සම්බන්ධ නැති මුත්, දේශකයන් වහන්සේ මානුෂිකත්වය ගැන ගැඹුරින් සලකන අතර වඩාත් සදාචාර සම්පන්න සාමකාමී සමාජයක් ගොඩනැගීමෙහි ලා තමන් වහන්සේ අදහන ලෙසට ඉතා සජීවී ව සම්බන්ධ වී ගත කරන සේක. පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අදම්‍ය නොසැලෙන ජීවය ශක්තියක් මෙන් ම නිමා නොවන වීර්යයකින් හෙබියේ ය. බෝ වන සුළු උද්යෝගීමත් බවකින් යුක්ත චරිතයකි. සයාඩෝ ස්වාමින් වහන්සේගේ උණුසුම් මෛත්‍රිය ඉදිරියේ කෙසේ තලතුනා කමක් හෝ නොසැලකිලිමත් බවක් සොයන්න ද? ස්ව-අර්ථ කථන යෙන් ම දක්වතොත් ස්නේහය පිරි මෛත්‍රිය යි. (69 වන මාතෘකාව බලන්න.

පිටු අංක 24) සතුරේ දී දක්වන සිත් ඇඳ බැඳ ගන්නා සුළු සිනහව, ළමා වියේ කෙනෙකු මෙන් සිනහව යට කර ගන්න තතනන ඉරියව්ව දකින විට එහි තැන්පත් උදාසීන බවෙක් දැකිය නොහැක්කේ ය. එමෙන් ම මහත් පරිශ්‍රමයෙන් යුක්ත ව මුළු හිත යොදා විපස්සනා භාවනාවෙහි යෝගීන් හසුරුවන විට අචල අධිෂ්ඨානයත්, දැඩි සිකෂා ගරුත්වය පිළිබඳ සුපරිකෂාකාරීත්වයත් නිසඟයෙන් ම මතු වේ. මේ කියන ගති ලකුණු පරස්පර විරෝධී බවක් දනවන නමුදු අතිපූජ්‍ය උ. පණ්ඩිතාභිවංස ස්වාමීන් වහන්සේගේ නාම රූප ධර්මයන් ක්‍රියාත්මක වන්නේ නම් මේ කියූ ලෙසට මැ යි.

මුලින් ම බුරුම බසින් එළි දැක්වූ මුද්‍රණයේ ප්‍රධාන වශයෙන් සාමාන්‍ය කරුණු දානය, සීලය, භාවනාව යන ලෙසට බෙදා දක්වා ඇත. නමුදු ඉංග්‍රීසි පරිවර්තන මුද්‍රණයේ පටුනක් නැත. අන්තර්ගතය නම් පිළිවෙල අතින් සමාන ය. එම නිසා ඒ දෙක සැසඳීම පහසු ය.

අවසාන වශයෙන්, කලකට පසු වට වැසි දියෙන් වැලි කතරේ ද මල් පුබුදු කරවන්නාක් මෙන් මේ "ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු" කියවීමෙන් හා ඒ අනුව භාවනා කිරීමෙන් ඔබ සිතට නව පනක් හා ඉස්පාසුවක් ලැබෙනු පමණක් නො ව ධර්මීය පිබිදීමක් ද නිසැක ව ම ලැබෙනු ඇතැයි උදක් ම අපේක්ෂා කරමු.

මෙතෙක් ඔබ කියැවූයේ මේ පොතේ ඉංග්‍රීසි මුද්‍රණයට සපයා තිබුණු පෙරවදනේ පරිවර්තනයකි. මුල් බුරුම මුද්‍රණයේ පෙරවදනක් නැත. ඉංග්‍රීසියට නැගී ඇත්තේ මුල් බුරුම මුද්‍රණයේ අන්තර්ගතයෙන් කොටසක් පමණක් මුත් මෙම සිංහල මුද්‍රණය සම්පූර්ණ පරිවර්තනයක් බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමු.

මේ සිංහල පරිවර්තනයේ දී බුරුම ජාතික උ. අග්ගඤ්ඤ ස්වාමීන් වහන්සේ පූර්ණ සහයෝගය දැක් වී ය. එය බුරුමයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට ම ලැබුණු අනුග්‍රහයක් ලෙසට සලකමින් ගෞරවයෙන් මෙහි ලා සඳහන් කරමු.

මේ පොත මෙලෙස මුද්‍රණය කොට නොමිලයේ ඔබ අතට පත් කරවීම සඳහා බත්තරමුල්ල, සුභූතිපුර පදිංචි ඩී.එස්. මලවර ආරච්චි සහ ජානකී සේනාරත්න විසින් කාරුණික අනුග්‍රහය ලබාදුන් අතර, සෝබන ලෙස මුද්‍රණය කරදීම බත්තරමුල්ල සුභූතිපුර එල්. පී. ග්‍රැෆික්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් විසින් කරන ලදී. දෙවන මුද්‍රණයේදී, ප්‍රථම මුද්‍රණයේ තිබූ බොහොමයක් වැරදි අඩුකර ගැනීමට හැකි වූයේ සෝදු පත් බැලීමෙහි සූර පූජ්‍ය හපුරුදෙණියේ පියදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේගේ කාරුණික අනුග්‍රහය නිසාය. මේ සියලු සත් පුරුෂ පිංවතුනට මේ අත් බැව් හිම සත්‍යාවබෝධය පිණිස මෙම කුසලය හේතු වාසනා වේවා! යි පතමු.

මුලින් ම 1996 දී "පණ්ඩිතාරාම ෂෙව ටෝං ගුන් සාසනා යෙක්තාහි අතිපූජ්‍ය සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනා" නමින් බුරුම බසින් ප්‍රකාශයට පත්කෙරිණි. අනතුරුව "RAIN DROPS IN THE MID SUMMER" නමින් මැලේසියාවේ දී ඉංග්‍රීසි බසින් එළිදැක්විනි. සිංහලයට නැගූ පසු එයට "ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු" යන නම තැබුවෙමු.

බුරුම මුද්‍රණය ඉංග්‍රීසි මුද්‍රණය හා මෙම සිංහල මුද්‍රණය යන ලෙසට මේ දක්වා මෙලෙස මේ "ග්‍රීෂ්මයට වට වැසි බිඳු" බෙදාදීමට ආධාර උපකාර කල සියලු දෙනාට මේ පින් බෙලෙන් උතුම් ධර්මමය සැනසිල්ල උදාවේවා යි පතන්නේ මෛත්‍රියෙනි.

හිතවත් මැදහත් අහිතවත් සියලු දෙනා ද මේ පින් අනුමෝදන් වෙත් වා! ලක්දිව බුදු සසුන බැබලේවා !

උඩඊරියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය
මීතිරිගල.

2007 නොවැම්බර් 03

පටුන

1. ගුණ යනු.....
2. කටයුත්තක් කිරීමේ දී.......
3. වඩාත් සාර්ථක වීමට.....
4. ජය ගතහොත්.....
5. ක්‍රියාශීලී වීම නිසා.
6. ව්‍යාපාර හා පල.
7. කථාව වැඩි නො වීම.
8. ශාසනයෙහි ලා අවශ්‍ය නැත.
9. කටයුත්තකට පළමු ව.
10. අසම්පූර්ණ ශාසනය.
11. සහෝදරයන් එක් වී....
12. කම්ස්ථානාචාර්යවරයා.
13. කෙලෙස් නිරෝධ මුඛය.
14. දක්ෂ සොල්දාදුවා සහ හොඳ පැවිද්දා.
15. බොහෝ දෙනාට සුභ සාධනය රිසි නම්....
16. වැදගත් කරුණු තුනක්.
17. වීරත්ව වාදය රකිමු.
18. කථිකත්වය.
19. ශාසන සේවා සුදුසුකම්.
20. ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් සොයා....
21. ප්‍රශ්නයක් මතු වී නම්....
22. ඉවසතොත් තමා ම ය.
23. ඔවුහු නොසලකත්.
24. බෝට්ටුවට වතුර කාන්දු වී දියබත් නො වීමට නම්....
25. රුධිර ධාතුව සීතල වි කැටි ගැසීමට ඉඩ නො දෙන්න.
26. බෞද්ධ සංස්කෘතිය බොල් වීම.
27. ස්වාරක්ෂාව දියුණු කර ගැනීමට උත්සුක වන්න.
28. බීජ පැල.
29. හැදෙන වයස ඉක් ම ගිය පසු....

30. හිංසිත දරුවන්.
31. බෞද්ධ හැදියාව නම් වූ මේසය නො පෙරළීමට නම්.....
32. ප්‍රමුදිත රතන.
33. දූ-දරුවන් සම නො වේ.
34. හොඳ දරු කැලක් කැමති වේ නම්....
35. නව බොදු පරපුරක් කැමති වන්නේ නම්....
36. සාමකාමී ලෝකයක්.
37. උතුම් ජීවන දර්ශනය.
38. පිරිසිදු ව, ක්‍රමවත් ව, නිසසල ව හා සාන්ත ව.
39. ලස්සන වීමට නම් හැඩගැස්වීමෙහි දක්‍ෂ විය යුතු....
40. චාන් ලෙස භාවනා වඩන්න.
41. ලාභදායී වෙළෙඳාම.
42. ත්‍රිරූපී ශාසනය.
43. පින් වර්ග තුනෙකි.
44. යහපත් මරණය.
45. මළගිය ඥාතීන්ට පින් දීම.
46. මද්දහනේ පැමිණි කෙනාට දිය යුත්තේ සිසිල් පැනකි.
47. නරක ගති හා ගුණයහපත් බව.
48. ආටෝප - සාටෝප කතාකාරයන්ගෙන් ප්‍රවේශම් විය යුතු ය.
49. වෙන් වීමට අපොහොසත්....
50. අස්ථාවාදී හා ආත්මාර්ථකාමී නො වන බුදු පියාණන් වහන්සේ.
51. පනින්න පෙර සිතා බලන්න. බනින්න පෙර සිතා බලන්න.
52. රුචිය අනුව නොව ඔබින දේ අනුව යන්න.
53. අසප්පාය දෙයින් වෙන් ව සප්පාය දේ වළඳන්න.
54. කළු සහ සුදු
55. නිවනට ළං වීම.
56. සතුට - සමාදානය ඇති ලෝකයක් මවන්නා.
57 බුදුන් දකින්නා....
58. ජීවිතයේ වටිනාකම.

59. අධික සෙවන මඟ හරින්න.
60. නොහොබිනා දේ සහ ඔබින දේ.
61. දානයක දී සුරැකිය යුතු සහ වැළකිය යුතු කරුණු.
62. අතු බිඳී ගිය, මැලවී ගිය ගසක ගෙඩි හට නො ගනී.
63. ජගත් සීලය.
64. පොලිෂ් කළොත් වඩාත් හොඳයි.
65. මුඛය ඇත්නම් ආහාර ඇතුල් කළ හැක.
66. තුවාල හොඳ නැත.
67. මිනිත්තුවක් පමණ...
68. උයනින් නික්මීමට අකමැත්තෙන්....
69. සෙනෙහසින් එකිනෙකා බැඳී....
70. බලවත් ම මෛත්‍රිය.
71. කෙනෙකුගේ මෛත්‍රිය තව කෙනෙකුට....
72. සුන්දර පැත්ත පමණක් බලන්නට හැකි වේවා!
73. බ්‍රහ්මයන්ගේ ආයුෂ දීර්ඝ වීමට හේතුව.
74. ලස්සන වීමට අවලස්සන දේවල් දෙස බලන්න.
75. අමරණීය වීමට මරණය ගැන නුවණින් සලකා බලන්න.
76. සමථ හා විපස්සනා
77. ගෙතුල ම ඥානය සොයන්නා හා නිවසින් බැහැර ව ඥානය සොයන්නා.
78. වීදුරු තඹලේරුව හා සුදු යකඩ භාජනය.
79. අනිත්‍යතාව දැකීම.
80. ස්වයං පර්යේෂණය කර බලන්න.
81. දොරටු පාලක සතිය.
82. සතිපට්ඨාන භාවනාවේ වැදගත්කම.
83. දෙකට බෙදිය යුතු...
84. පිවිතුරු නැවුම් සතිපට්ඨාන සුවඳ.
85. වඩන්නාට ම ලැබේ.
86 සතිපට්ඨාන සුක්කානම සුඛනම්‍ය ලෙස හැසිර විය යුතු.
87. උතුම් ශාසනයත්, මනුෂ්‍ය ආත්මයත් සම්පත්තියක් කර ගන්න.

88. බැටරිය චාජ් වන්නා සේ....
89. සිතා බැලිය යුත්තක්.
90. ලෝක ධර්ම නො ඉවසන සිත.
91. චිත්ත සන්තතියට රෝග බීජ වැද්ද නොගැනීම පිණිස...
92. සතිපට්ඨානයට නො ගැලපෙන අය.
93. චිත්ත පාරිශුද්ධිය සඳහා කටයුතු කිරීමේ දී ඉතාමත් වැදගත් දේ.
94. සතිපට්ඨානය යනු....
95. ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශා වලට දිවීම
96. බේත් වට්ටෝරුව කියැවූ පමණින් ලෙඩ සුව නො වේ.
97. ගමන සාර්ථක වීමට....
98. මහා ගින්නක් ඇති වූ විට ගිනි නිවන හමුදා රථයකට කථා කළ යුතු ය.
99. නියෝගයට අනුව කටයුතු කළ යුතු.
100. වෙද පොත් බලමින් ප්‍රතිකාර කරනවා වෙනුවට.
101. නිවැරදි ව රෝගය විස්තර කළ හැකි විට ප්‍රතිකාරය ද නිවැරදි ය.
102. අවශ්‍ය ගමන කඩිනමින් නිම කිරීමට....
103. යෝගාවචරයාගේ රාජකාරිය.
104. බලන දකින දේ පමණක් කියන්න.
105. ආරක්ෂාකාරී බවෙන් ආක්‍රමණශීලී බවට.
106. ලඳු වැල් සහ ගස්.
107. නො ඇලෙන සිත.
108. අතනෑර....
109. ගලක් මෙන් දැඩි....
110. මාත්තු-කලවම් නැති, අතහැර දැමිය නො හැකි සුවයක්.
111. බරපතළ දේට මුල් තැන දෙන්න.
112. නියමය ඇතුළත් කිරීමෙන් ම උත්තරය වලංගු වෙයි.
113. සිතලුවක් කීම නොකටයුත්තකි.
114. මුල අරමුණ නිරුපද්‍රිත තාක් මාරු නො කරන්න.
115. ආහාර හොඳින් පොඩිවන සේ විකීමෙන්....

116. නිවැරදි ව නම් කරන විට ම සමාධිය පහළ වේ.
117. ඇන්පිම දුවන්නේ නම්....
118. පිහිනුම් කරු සේ....
119. ඉලක්කයට එල්ල කොට කොකා ගැස්සවිය යුතු ය.
120. තියුණු කඩුව හා ඔපය.
121. අහසේ චිත්‍ර ඇඳීම වගේ.
122. විද්‍යා තාක්‍ෂණ ඥානවල නැති විපස්සනා ඥානවල පමණක් ඇති ශක්තිය.
123. වචනයට නගා හෝ නොනඟා මෙනෙහි කළ හැකි අවස්ථා.
124. ලියමනක් සැලකිල්ලෙන් කියවන්නා සේ.
125. ඒ දෙදෙනා සේ කටයුතු කරන්න.
126. බල තුලනය.
127. යොමුව සහ බලය.
128. නැගිටින්න බැරිවන සේ පහර දී බිම හෙළීම.
129. විසි කළත් නැවත නැඟී සිටින බෝනික්කා.
130. ලෙන්සය බලවත් නම්....
131. කැමැත්ත ඇතත් නැතත්,
132. සමාධි බල මහිමය.
133. මුදුන් පත් වීම.
134. පාපෝච්ඡාරණය.
135. වහසි බස් දෙඩීමට...
136. වර්ධනයේ පෙර නිමිති.
137. දක්‍ෂයා.
138. විශේෂ එල්ල කිරීමක් අවශ්‍ය නො වේ.
139. යෝගාවචරයාට හොඳ හතරක් ඇත.
140. එක් මෙනෙහි කිරීමක් තුළ වැටහීම් රාශියකි.
141. කඩතොලු නැති ගෙවීම.
142. ජය කනුවට ළං ළං වෙන කොට....
143. මෝටර් රථ වයිපරය සහ ඉදිරි වා ආවරණය තුළින් පැහැදිලි දර්ශනය.

144. පැයක් මෙනෙහි කළහොත්,
145. අත්දැකීමෙන් දැන ගැනීම
146. යෝගාවචරයා
147. සුන්දර බව යනු....
148. සාමකාමී සුඛය සඳහා...
149. බියෙන් තොර සතුටක් සඳහා උත්සුක වන්න.
150. ඒ ඇත්තන්ගේ කථා.
151. හොඳ ම අපනයන භාණ්ඩය.
152. බලසම්පන්න නමුත්,
153. විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව හුවා දක්වන දේශනයක් කිරීම වනාහි...
154. ප්‍රධාන චූදිතයා.
155. භාවනාවත් සමඟ ලෙහෙසි ය.
156. භාවනා කරන්නන් සඳහා ඉඩක්.
157. ධර්ම සාකච්ඡාවේ පරමාර්ථ.
158. මකුළු දැලින් පැටලීගත් විට....
159. දක්ෂ නිරවුල් ආරම්භය වැදගති.
160. සක්මන් භාවනා කරන විට.
161. සාරාර්ථය පමණක් කෙටියෙන් කියන්න.
162. කළ යුතු විස්තරය.
163. තම සිත පිරිසිදු නම්,
164. මෛත්‍රී ක්‍රියාව හා ප්‍රති ක්‍රියාව
165. බෙදා බැලුවොත් ලස්සන නැත.
166. බිය විය යුත්තක් නැත.
167. වටිනා වස්තු
168. පාරමී දාන
169. පාරමී නොවන දාන
170. අල්ලක් වපුරා මල්ලක් පුරවමු.
171. ශක්‍යතාව නිදන්ගත වේ මැයි.
172. අඬහැර පෑම අවශ්‍ය නැත.
173. ලෞකික ක්‍රමවලින් උදුරා දැමිය හැකි නො වේ.

174. ශ්‍රද්ධාව අවධි කර වීමට.
175. පොතේ දැනීම එක් පියවරකි. අත්දැකීම එක් පියවරකි.
176. නො ගැලපෙන දේ දැක කියා දිය යුතු ය.
177. වරද දැක පෙන්වා දුන් විට පිළිගත යුත්තේ ය.
178. සම්‍යක් වූ සිත සැලීමක්.
179. ඇදහීම පියවරෙන් පියවර...
180. තමා ම පර්යේෂණය කර බලන්න.
181. නියම බේත පිළිගෙන වැළැදීමෙන් ම
182. ඇලීම සිඳලීම.
183. දාන කුසලය පහළ වීමට...
184. සක්මන් කිරීම අවශ්‍ය යි.
185. සක්මන් කරන්නේ නම් පර්යංකය ජය යි.
186. වඩා හොඳ යි.
187. සුරාමේරය සික්ෂා පදයත් ඇතුළත් ය
188. විකාල භෝජනයෙන් වැළකීමේ අනුහස්.
189. මාලා-ගන්ධ-විලේපන-ධාරණ-මණ්ඩන-විභූෂණ- නො කිරීමේ අනුසස්.
190. පිරිසිදු කම් දෙක.
191. සුඛෝපභෝගී දේවලින් වැළකී සිටිය යුතු.
192. රන්-රිදී-මසු නො ඇල්ලීම
193. කෙලෙස් නැසීමේ ක්‍රමය නිසියාකාර ව පිළිපැදිය යුතු...
194. රෝග බීජ වැළකීමේ උපමාව.
195. ප්‍රතිජීවක වල ශක්තිය බහුතරය විය යුතු ය. බලවත් ද විය යුතු ය.
196. නිතිපතා භාවිතා කළහොත්...
197. ශ්‍රද්ධාව පළමු ව...
198. ඡන්දය දෙ වැනි ව...
199. වේදනාව වටහා ගැනීම අවශ්‍ය යි.
200. දුක් වේදනා මතු වී නම්...
201. වේදනාව ජය ගත්තේ නම් සිත වීර්ය නැඟ එයි.
202. නිකම් සිටියාට කෙලෙස් දුරු නො වේ.

203. සමථය යනු හුදු සිතේ සංසිඳීම වේ.
204. එල්ලයක් තිබිය යුතු...
205. තැම්බූ අල කැබැල්ලකට ගෑරුප්පුවෙන් අනින විට...
206. කුප්පියක් තුළ සිර වී ඇති වාතය ජලය පිරවීමෙන් පිට කළ හැක.
207. රත් කොට වාතය පිට කිරීම.
208. සතුට සාමය ලැබීමට.
209. තමා ජය ගැනීම.
210. තමා ගැන පමණක් සලකා කරන ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියාවක් නොවේ.
211. අනුන්ගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් දුක දෙස බැලීම.
212. ජීවිත දාදු කැටේ.
213. කරුණාවේ ආසන්න සතුරා.
214. කරල් ඇහිඳීම.
215. පොතේ දැනුම හුදෙක් කරදරයක් නො වේ.
216. සිත සංවර නැතිව ගියොත්
217. සංවරයි නම්...
218. ළමා වියේ දී ම ධර්මය සොයන්න.
219. චෙස් ක්‍රීඩාවේ සූරත්වය මෙන්..

බුරුම රට රන්ගුන් නුවර පණ්ඩිතාරාම වාසී අතිපූජ්‍ය පණ්ඩිතාභිවංශ ස්වාමීන් වහන්සේගේ

අනුශාසනා

"නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස"

1. ගුණ යනු:

කටයුත්තක් කිරීමේ දී තම ගුණ හුවා දැක්වීමට වඩා, වැරදි සිදුනොවන ආකාරයට එය කිරීම වැදගත්ය. වැරදි නොමැති තැන ගුණ ඉබේ ම ඉස්මතු වන්නේ ය.

2. කටයුත්තක් කිරීමේ දී....

කිරීමට කැමති දේ යැ, කළ යුතු දේ යැ, කළ හැකි දේ යැ යි දේවල් තුන් ආකාර ය. තමා කිරීමට කැමති දේ අතරින් කළ යුතු දේ තෝරා කළ යුතු ය. කළ යුතු දේ අතරින් කළ හැකි දේ තෝරා ගෙන කළ යුතු ය.

3. වඩාත් සාර්ථක වීමට....

සාර්ථක වූ ව්‍යාපාරයක නම්බු භුක්ති විඳිමින් සතුටට පත් වී සිටිනවාට වඩා ව්‍යාපාරය සම්බන්ධ ව අඩාල වී ගිය තැන් සපුරාලීම, අතහැරුණු දේවල් ඉදිකිරීම ආදියෙන් එහි සාර්ථකත්වය වැඩි කර ගත හැක්කේ ය.

4. ජයගතහොත්....

කටයුත්තකින් ජය ලැබුනොත් සිත උද්දාමයට පත්විය හැක්කේ ය. උද්දාමයට පත් සිත ඉගිලී යා හැක්කේ ය. මහන්තත්තකම කියා පෑ හැක. නායක ස්වාමීන් වහන්සේලා විශේෂයෙන් මේ ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත් ය.

5. ක්‍රියාශීලී නිසා.....

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ නියම ක්‍රියාශීලී බුදුරජාණන් වහන්සේ නමකි. ක්‍රියාශීලී භාවය නිසා ම සබ්බඤ්ඤුත ඥානයට හිමිකරු වීමෙන් අසමසම තත්ත්වයට පත් වූ සේක.

6. ව්‍යාපාර හා ඵල.

ව්‍යාපාරය නො විශාල නම් ඵල ද නො විශාල ය.

7. කථාව වැඩි නො වීම.

බොහෝ ක්‍රියාශීලී වී නමුදු, කථාව වැඩි නො වීම ඉතා ම වැදගත් යැ.

8. ශාසනයෙහි ලා..... අවශ්‍ය නැත

කපු එල හට ගන්නා විට ඇටය මතු වී, පසුව ගෙඩිය හැදේ. කපු බීජය මෙන් ඉස්මතු වීමේ වැඩ මෙම ශාසනයෙහි ලා මඳකුදු අවශ්‍ය නැත.

9. කටයුත්තකට කළින්....

කටයුත්තකට පෙළඹෙන්නේ නම්, 1. ප්‍රතිඵල ඇති නැති බව සැලකිල්ලෙන් සලකා බලන්න. 2. කළ යුතු, නො කළ යුතු බව සළකා බලන්න. ඉඳින් ප්‍රතිඵල ඇත්නම් කළ යුතු බවත් වැටහේ නම් ඉදිරියට යන්න.

10. අසම්පූර්ණ ශාසනය.

පරියත්තියෙන් නො අඩු ප්‍රතිපත්ති ශාසනය, ප්‍රතිපත්තියෙන් නො අඩු පරියත්ති ශාසනය ඇතිවනසේ උත්සාහ කළ යුතු වන්නේ ය. මූලධර්ම දැනීමෙන් තොර අත්දැකීමෙන් හා අත්දැකීම් වලින් තොර මූලධර්ම දැනුම ද අසම්පූර්ණ යැ.

11. සහෝදරයන් එක් වී....

තනා වඩාගත යුතු වූ පරියත්ති අංශයේ නියැලී සිටින්නන් විසින් ප්‍රතිපත්ති අංශයෙහි නිරත ව සිටින්නන්ට: මොනවදැ මේ කරන්නෙ...? මොකද මේ...? යනාදී ලෙසට අවලාද කීමත්, ප්‍රතිපත්ති අංශයේ යෙදී සිටින්නන් විසින් පරියත්ති කටයුතුවල යෙදී සිටින්නන්ට: මොනවද මේ කරන්නේ...? මොකද මේ...? යනාදී ලෙසට අවලාද කීමත් එක ම සහෝදර පිරිසක් එකිනෙකාට මොනවද මේ කරන්නේ....? මොකද මේ...? යන ලෙසට කියා ගැනීම හා සමාන යැ. එම සහෝදර පිරිස: 'හා.... ඉතින් අපි අපි ම මේ වැරදි සාදා ගනිමු' යි කියන්නා සේ අප ද අපගේ අඩුපාඩු එකිනෙකා වශයෙන් සම්පූර්ණ කර ගනිමු.

12. කර්මස්ථානාචාර්ය වරයා....

කර්මස්ථානාචාර්යයන් වහන්සේ හොඳින් විනය හැදෑරිය යුතු ය. බුද්ධ ධර්මය ද වතක් සේ සළකා හොඳින් නිවැරදි ව හැදෑරිය යුතු ය. තමා වශයෙන් ද දිනපතා ම හොඳින් භාවනා කළ යුතු ය.

13. කෙලෙස් සන්සිඳුනේ සුඛයට හිමිකරුවකු වන්නේ ය.

බාහිර හැඩයට, පෙනුමට පමණක් සළකන නමුත් ශික්ෂාවන් නො සලකන සාමණේර - භික්ෂු ඇත්තන් කෙලෙස් සන්සිඳවීමෙන් ලබන සුඛය නො විඳින්නෝ ය. මේ නිසා සාමණේර ඇත්තන් ද, භික්ෂූන් වහන්සේ ද හැඩයට පෙනුමට පමණක් නො ව ශික්ෂාවන්ට ද සැලකිය යුතු ය.

14. දක්ෂ සොල්දාදුවා හා හොඳ සාමණේර, හොඳ භික්ෂුව.

සන්නාහ සන්නද්ධ ව සිටින නමුත් යුද පෙරමුණේ සතුරන් ජය ගනු පිණිස පහරදීමට අසමත් සෙබලා දක්ෂ සොල්දාදුවකු යැයි කීමට නො වටී. සිවුරු දරාගෙන සිටින නමුත් කෙලෙස් සතුරන් මැඩලනු සඳහා සටන් කිරීමට අසමත් නම් ඔහුට හොඳ සාමණේර නමකි, හොඳ භික්ෂුවකි, යැයි කීමට නො වටී.

15. බොහෝ දෙනාට සුභ සාධනය රිසි නම්.

ගුරුවරයකු ලෙස බොහෝ දෙනා ගේ සුභ සාධනය සලසන්නා විසින් චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර දැන ගැනීම වැදගත්ය. දැන ගැනීම මෙන් ම කරුණාව ද වැදගත් වේ.

16. වැදගත් කරුණු තුනක්,

බහුජන හිත පිණිස කටයුතු කරන අවස්ථාවන්හී,

1. සමගිය හා එකමුතු කම
2. සුභ සාධනය
3. සාධාරණ බව

යන මේ කරුණු තුන අවධාරණයෙන් සළකා බලනු වටී.

17. වීරත්ව වාදය ආරක්‍ෂා කරමු.

බහුජන සුභ සාධන කටයුතු කිරීමේ දී තමාගේ සූර-වීර භාවය දක්වමින් වීරත්ව වාදය ආරක්‍ෂා කිරීම කළයුතු ය.

18. කථිකත්වය.

සංවිධානයෙහි දක්‍ෂයකු හොඳ කථිකයෙකු වීමට කැමති නම්.....

1. සත්‍යය ප්‍රකාශ කළ යුතු ය.
2. මිත්‍රත්වයට සහ සාමයට බරව කථා කළ යුතු ය.
3. මිහිරි සදාචාර සම්පන්න භාෂාවෙන් කතා කළ යුතු ය.
4. අර්ථාන්විත කථා, කථා කළ යුතු ය.

19. ශාසන සේවා සුදුසුකම්.

ඉදින් ශාසන සේවාවන් කිරීමටත් කැමති වන්නේ නම්,

1. රූපය ලස්සන නැතත් මනා පෙනුමක් ඇත්තකු විය යුතු ය.
2. ඇඳුම් පැළඳුම් ජේත්තුවට නැතත් පිරිසිදුවට, පිළිවෙළට තිබිය යුතු.
3. ගුණ ධර්ම අතින් නොකැළැල් නමක් තිබිය යුතු,
4. සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ශික්ෂා මෙන් ම පරියත්ති දැනුම අතින් ඇසූ-පිරූ බවට පත් විය යුතු.

20. ප්‍රශ්නයට විසඳුම් සොයා....

ලෙඩක් ඇති වූ විට වෛද්‍යවරුන් හා වෛද්‍ය විශේෂඥයන් එකතු වී කටයුතු කිරීමේ දී ලෙඩාගේ රෝගය දුරු කිරීමට ප්‍රමුඛතාවය දී සාකච්ඡා කරත්. උපදෙස් පතත්. පිළියම් කරත්. එමෙන් ම,

ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් සෙවීමේ දී ද විසඳුමට ප්‍රමුඛතාවය දී සාකච්ඡා කළ යුතු. උපදෙස් පැතිය යුතු. උත්තර සෙවිය යුතු.

21. ප්‍රශ්නයක් මතුවීම....

"රැළක් ඇති කල්හි රැල්ලක් නැගීම ස්වභාවික ය" යන ධර්මතාවයට අනුව සමූහයක් ඇති විට අවනඩු අඩු නැත. එවන්

ප්‍රශ්නයක් පහළ වී නම් සාමූහික පවුල් වාතාවරණයක් තුළ හොඳින් සොයා බලා, කරුණු සලකා බලා හොඳ සිතින් ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් විසඳුම් දුෂ්කර නො වේ.

22. ඉවසතොත් තමා ම ය...

තමා විසින් අනුන්ගේ දේවල් ඉවසිය යුතුය යන්න සාධාරණ යැ. අනුන් විසින් තමාගේ දේවල් ඉවසනු ඇත යන්න බලාපොරොත්තු විය යුත්තක් නො වේ.

23. ඔවුහු නො සලකත්

ගිහියන් සමහර විට "මේවා හාමුදුරුවරුන්ට අදාළ වැඩ නො වේ. හාමුදුරුවරුන්ට මේවා තේරෙන්නේ නැතැයි" කීමට පෙළඹේ.

බුද්ධ අනුශාසනා වනාහි ඕනෑ ම අවස්ථාවකට ගැලපෙන, අදාළ අංග සම්පූර්ණ අනුශාසනා පද්ධතියක් බව ඔවුහු නො සලකත්.

24. බෝට්ටුවට වතුර කාන්දු වී දියබත් නො වීමට නම්...

සමූහයක් එකතු වී ඔරුවකින් වන්දනා ගමනක් යන අවස්ථාවේ තම ඔරුව සිදුරු වී වතුර කාන්දු වන්නේ යැයි දැනගත් විටෙක එම සිදුරු වැසීමට වහා පිළියම් කළ යුතු. නැතිනම් ඔරුවත් සමඟ ම සියලු දෙනා දියබත් වනු ඇත. එමෙන් ම,

බුද්ධ ශාසනය නමැති ඔරුව හිල් වී ඇති බව දන්නේ නම් වහ වහා ඊට පිළියම් යෙදිය යුතු. නොමැති නම් ඔරුවට වතුර කාන්දු වී සියළු දෙනා ම දියබත් වනු ඇත.

25. රුධිර ධාතුව සීතල වී කැටි ගැසීමට ඉඩ නො දෙන්න.

අප බුරුම දේශයේ බුද්ධ ශාසනය විනාශ වී යෑමට ඉඩ නො දීම පිණිස බෞද්ධයන්ගේ සන්තාන තුළ, හදවත් තුළ බෞද්ධ හැදියාව නම් වන රුධිර ධාතුව අඛණ්ඩව සංසරණය කරවීම අවශ්‍ය ය. එම චරියාවන් මුළු ගැන් වී අක්‍රිය වීමට ඉඩ නො තබා උණුසුම් කිරීම සුන්දර ව පැවැත්වීම කළ යුත්තකි.

26. බෞද්ධ සංස්කෘතිය බොල් වීම

අවකාශ ඇති තැනට වාතය බාධාවකින් තොර ව රිසි සේ වැදගන්නාක් මෙන් අචල නො වූ, සවිමත් නො වූ, සම්ප්‍රදායානුකූල නමුත් නමට පමණක් බෞද්ධ වන බුද්ධාගම් කාරයන් තමා වශයෙන් බොදු චරියාවන් අතින් හිස් වන්නාහු අනෙකුත් ආගම් වාද, පර සංස්කෘතික ගති, මහායාන සම්ප්‍රදායයන් අනුව යන මන්ත්‍ර විශ්වාස, ඇදහීම්, දේව භක්ති, ගුප්ත විද්‍යා, මිත්‍යා දෘෂ්ටි ගැනීම්, මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය යනාදී ළාමක දේවලට වේගයෙන් ඇදී ගොස් ඇබ්බැහි වෙත්.

27. ස්වාරක්ෂාව දියුණු කර ගැනීමට උත්සුක වන්න.

අන්‍යාගමිකයන් බුද්ධ ශාසනයට පිළිකාවක් සේ වැදගෙන ජරා දිරාවට පත් කරත්. වැටෙන වැටෙන තැන්වල මුල් අදින කොළ ඇති අක්කපාන පැලෑටි මෙන් බෝ වෙමින් ස්වදේශිකයන් ගිල ගනී. සැල්වීනියා බෝ වී පරිභෝජනීය ජලාශයන් විනාශ කරන්නා සේ ජාතිය හා ශාසනය විනාශ කිරීමට අධිෂ්ඨානයකින් යුක්තව බලවත් සේ ක්‍රියාත්මක වේ. නුග රුකක් අරළු බසිමින් පැතිරෙන්නා සේ සියල්ල වසා පැතිරෙත්. එහෙයින් බෞද්ධයෝ තම ආරක්ෂාව ශක්තිමත් ව තහවුරු කර ගැනීමට, තියුණු කර ගැනීමට උත්සුක විය යුතු ය. බෞද්ධ හැදියාවත්, පර්යාප්තිය හැදෑරීමත් හා අත්දැකීමත්, භාවනාවත් යන මේ අංගයන්ගෙන් පෝෂණය වීමට, සමෘධිමත් වීමට, ඒවා මනාප තරම් පරිහරණය කළ යුතු.

28. බීජ පැල

අතු-රිකිලි මුල් ඇද්දවීමෙන් බෝ කරන ලද ගස්වල එල වනාහි විශාල බීජ, ඝන පොත්ත, අඩු මස් සහිත වන අතර කෙඳි ගතිය බහුල ය. එහෙත් බීජ පැල වලින් ලබා ගන්නා ගස්වල එල වනාහි කුඩා බීජ, තුනී පොත්ත, වැඩි මස් සහිත වන අතර කෙඳි ගතිය අඩු ය. ඒ අනුව පුද්ගලයෙක් වයසට පත් වූ පසු බෞද්ධ සදාචාරය ලබා දුන්නේ වී නමුදු සපල නො වේ. කුඩා කල පටන් ලබාදිය හැකි නම් වඩා එලදායී වේ. ගැලපේ.

29. හැදෙන වයස ඉක් ම ගිය පසු පෝෂදයක ආහාර ලැබුණත්.

කිරි බොන වයසේ ඇති තරම් උරා බීමට කිරි නැතිව කිරෙන් බාල වූ ද, පෝෂ්‍ය දායක ආහාර ලැබිය යුතු වයසට නියම පෝෂණය ද නොලැබුණ දරුවා මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙයි. මාන්දම්බඩ නෙරයි. නිසි වයස් ඉක්ම ගිය පසු පෝෂ්‍ය ආහාර ලබා දුන්නද සිරුර ශක්තිමත් ව වර්ධනය කිරීමට එලදායී ලෙස උපකාර නොවෙයි. මේ උපමාව සලකා, ළමයාගේ කුඩා වයසේ දී ම බෞද්ධ සදචාරය නමැති කිර, පෝෂ්‍යදායක ආහාරය නො මඳ ව පෙවිය යුතු, කැවිය යුතු, නිසි වයස් ගත වූ විට බීමට දීමෙන්-කෑමට දීමෙන් කුඩා කාලයේ මෙන් සඵල නො වේ.

30. හිංසිත දරුවන්.

කිරෙන් බාල වූ මාන්දම් රෝග සහිත අඟුටුමිටි ළමයිනට ලොකු ළමයින් හිරිහැර කරදර කරන්නේ නම් කර කියා ගත හැකි දෙයක් නොමැතිව පසුබා, කරබාගෙන සිටිය යුතු වේ. නතු විය යුතු වේ. එලෙස ම සදචාරයෙන් හා හැදියාවෙන් බාල, මාන්දම් රෝග සහිත ඇත්තන් අන්‍ය ආගමිකයන්ගේ පෙළඹවීම් හමුවේ කරකියා ගත හැකි යමක් නැති වී එදෙසට ම සීඝ්‍රයෙන් ඇදීයති. නතුවෙති.

31. බෞද්ධ හැදියාව නම් වූ මේසය නොපෙරලීමට නම්...

තුන් පා මේසයක එක පාදයක් බිඳී ගියේ නම් කලින් මෙන් කෙළින් තැබිය නොහේ. පා දෙකක් හෝ තුන ම බිඳී ගියේ නම් අමුතුවෙන් කිව යුත්තක් නැත. මේ අයුරින් ම බෞද්ධ සදාචාර ගුණ ගරුක දරුවකු ඇතිවීමට නම් එම දරුවා ද, දෙමව්පියන් ද, ගුරුවරයා ද යන මේ තුන් පැත්තම වැදගත් වේ.

32. ප්‍රමුදිත රතන.

බෞද්ධ මවක්, පියෙක් පාසා තම දූදරු පරම්පරාවට බෞද්ධ ශාසන රුධිරය, බොදු සිරිත් විරිත්, මෙන්ම භාවනා අත්දැකීම් උරුමකර දීමට උත්සුක විය යුතු.

එසේ සමත් වේ නම් රන් රිදී මිල මුදල් යන රතනයන් දායාද කරදී සිත් ප්‍රබෝධමත් කර ගන්නවාටත් වඩා විනය ගරුක මතු පරම්පරාව නිසා උපදින ප්‍රමුදිත භාවය වඩා මහත් යැ.

33. දූ-දරුවන් සම නො වේ.

හුදු නමට පමණක් බෞද්ධ වන දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ට වඩා නමින් බෞද්ධ තත්ත්වය ඉක්ම වූ ප්‍රතිපත්ති ගරුක සතිපට්ඨාන වඩන දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් කයින් සිතින් - ගුණයෙන් උසස් වේ.

34. හොඳ දරු කැළක් කැමැති වේ නම්...

දෙමව්පියන්ටත් අර්ථදායක, ශාසනයටත් අර්ථදායක, රටටත් අර්ථදායක දූ-පුතුන් වඩනු රිසි දෙමවපියන් විසින් පළමු කොට තමන් බුදධානුසාසනයට අනුව සීල-සමාධි-ප්‍රඥා පතිපත්තිවල පිහිටා කටයුතු කළ යුතු ය.

35. නව බොදු පරපුරක් කැමැති වන්නේ නම්....

ජීව රුධිරයට බෞද්ධ හැකියාව කැවුනු, සදාචාර සම්පන්න චාරිත්‍ර-වාරිත්‍ර මෙන් ම ධර්මය පළපුරුද්ද සහිත නව පරපුරක් ඇති කිරීමට උත්සාහ කිරීම වනාහි සියලු ම බෞද්ධයන්ගේ යුතුකම වන්නේ ය.

36. සාමකාමී ලෝකයක්...

තම තමාගේ පුංචි ලෝකය, කෙනෙක් පාසා සාමකාමී කරලීමට, පෞද්ගලික ශාසනය සමෘද්ධිමත් කරලීම තුළින් උත්සාහ කළයුතු ය.

කුඩා පවුල් ලෝකය, මිත්‍ර ලෝකය, ඥාති ලෝකය යන මේවායින් පටන් ගෙන අපට හැකි පමණින් ලෝකය සාමකාමී කිරීම සඳහා ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් බුද්ධ ශාසනය පැතිරවීම මඟින් උත්සාහවත් විය යුතු.

37. උතුම් ජීවන දර්ශනය.

උතුම්ම වූ ජීවන රටාවක් කැමති නම් බුදු දහමට අනුව පිළිපදින්න. කය-වචන දෙකෙහි හිකමීමක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම් සීලය අනුගමනය කරන්න. සිතේ තැන්පත් කමක් කැමැති වන්නේ නම් සමාධිය භජනය කරන්න. වැඩුනු සිතක් ඇති උතුම් ඥාණවන්තයකු වීමට කැමැති නම් විපස්සනා භාවනාව වඩන්න.

38. පිරිසිදු ව, ක්‍රමවත් ව, නිසසල ව හා සාන්ත ව.

ඥාණ ඇස අරීමට නම්, විවෘත වීමට නම් පිරිසිදු බව, ක්‍රමවත් බව, නිසසල බව හා සාන්ත බව අවශ්‍ය ය.

39. ලස්සන වීමට නම් හැඩ ගැස්වීමේ දක්‍ෂ විය යුතු.

මිනිස්සු රූපය පමණක් ලස්සන කිරීමට උත්සුක වෙතත් සිත ලස්සන කිරීමෙහි ලා පසු බාන්නාහ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ වනාහි කෙනෙක් මුළු සසර පුරා ම ලස්සන කරලීමෙහි ලා, හැඩ කිරීමේ කටයුතුවල දක්‍ෂයන් අතර අතිශය දක්‍ෂයා විය.

සීල, සමාධි, පඤ්ඤා පිළිවෙත් පිරීම වනාහි හැඩ ගැන්වීමෙහි ලා හොඳ ම මෙවලම් හා සමවෙත්. ටිකක් ප්‍රතිපත්ති පුරත් නම් ටිකක් හැඩ වේ. මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයට පුරත් නම් මධ්‍යස්ථ පමණට හැඩ වේ. ප්‍රතිපත්ති අතින් සම්පූර්ණ නම් සම්පූර්ණයෙන් ලස්සන වේ.

රූපය හැඩ වඩයි එනමුත් සිත නොතකයි
රූපත් වෙතත් සිත තිබුනට වඩා කැතයි
රූපය හැඩ වඩනාතර සිත ද තනයි
කය සිත දෙක ම එතකොට නම් හරි ම හැඩයි

40. චාන් ලෙස භාවනා වඩන්න.

ආධ්‍යාත්මික ධර්ම ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රසිද්ධත්වයට ප්‍රමුඛතාව දීම විකාර රූපී ය. චාන් ලෙසට භාවනා කරන්නා ලෝකය විසින් නොසලකා හරින සුළු නමුදු තත්ත්වාකාරය වටහා ගෙන සාමාන්‍ය ලෙස අව්‍යාජ ලෙස භාවනාව කළ යුතු වේ.

41. ලාභදායී වෙළෙඳාම

ව්‍යාපාරිකයා වනාහි හුදු ප්‍රාග්ධනය පමණක් නැවත ඉපැයීම සලකා හෝ පාඩු විඳීමට හෝ බඩු නො විකුණයි. ලාභය සලකා ගෙන ම බඩු විකුණත්.

මෙනයින් බුද්ධ ශාසනය මෙන් ම මනුෂ්‍යත්වය ලද සියල්ලන් ම හුදු ප්‍රාග්ධනය රැක ගත් පමණින් හෝ පාඩු විඳිමින් හෝ සතුටු නො වී ලාභ ලැබීමට විශේෂයෙන් උත්සුක විය යුතු.

මතු මනුෂ්‍ය භවයක් ලැබීම වනාහි ප්‍රාග්ධනය සුරැකීමකි. අපාගත වේ නම් පාඩුවකි. දිව්‍ය-බ්‍රහ්ම ලෝක වලට යෑම වනාහි ලාභ ලැබීම යි. නමුදු එම ලාභය ද රක්‍ෂණයකින් තොර ලාභය කි. අපාගත නො වන බවට සහතිකයක් නැත. එම සහතිකය සහිත නිවන වනාහි හොඳ ම ලාභය යි. පරම ලාභය යි.

42. ත්‍රිරූපී ශාසනය

ශාසන වර්ග තුනකි. එනම්,

1. අප්‍රාණික ශාසනය
2. ජීවමාන ශාසනය
3. තෙදැති ශාසනය

බුද්ධානුශාසනය අනුව නො යන්නන්ගේ ශාසනය අප්‍රාණික ශාසනය යි.

බුද්ධානුශාසනය අනුව කටයුතු කරන්නන්ගේ ශාසනය ජීවමාන යැ.

සමාධි-පඤ්ඤා වැඩීමෙහි නියැළී සිටින්නාගේ ශාසනය වනාහි ක්‍රමයෙන් ජීවමාන තැනටත් තෙදවත් තැනටත් පත් කරන්නකි.

43. පිරිත් වර්ග තුනෙකි.

එනම් :

1. ශ්‍රවණ පිරිත්,
2. සජ්ඣායනා පිරිත්,
3. ක්‍රියාත්මක පිරිත් යැ, යනුවෙනි.

පිරිත් ශ්‍රවණය කිරීමෙන් හා සජ්ඣායනය කිරීමෙන් පමණක් සියල්ල හමාර කළ යුතු නැත. ක්‍රියාත්මක පිරිත් දක්වා ම උත්සුක විය යුතු.

ක්‍රියාත්මක පිරිත් යනු සීල පිරිත්, සමාධි පිරිත්, පඤ්ඤා පිරිත් ය. මේවායින් පමණකි සැනෙකින් තමා වශයෙන් ම නියත ආරක්‍ෂාවක් ලැබිය හැක්කේ.

44. යහපත් මරණය

යහපත් ලෙස ජීවත් වූවහුගේ මරණය ද යහපත් එකකි.

45. මළගිය ඥාතීන්ට පිං දීම

පරලෝකප්‍රාප්ත ඥාතීන් වෙනුවෙන් කරන දාන කුසල කර්‍ම සම්බන්ධ ව "මිය ගිය අයට දෙන මේ පිං පණ ඇති අයට ද ලැබේ" යැයි කිව හැක්කේ ය.

46. මද්දහනයේ පැමිණි කෙනාට දිය යුත්තේ සිසිල් පැනකි.

ග්‍රීෂ්ම සමයේ මද්දහනේ පැමිණියකුට දෙනවා නම් දිය යුත්තේ සිසිල් පැනකි. උණු පැන් නො වේ.

එලෙසට ම පෙර ආත්මයේ කරන ලද අකුසල කර්‍ම ඵල විපාක භුක්ති විඳින මිය ගිය ඥාතීන්ට පිං දෙන විට කණගාටුවෙන් පීඩිත ව, සෝක සිතින් පිං දෙනවා වෙනුවට පිරිසිදු සාන්ත සිතින් එය ලබා දිය යුතු.

47. නරක ගති හා ගුණයහපත් බව....

නරක ගති සමහරක් හැම කෙනෙකු තුළ ම ඇති නමුදු ගුණ යහපත් බව හැම කෙනා ළඟ ම නැත.

48. ආටෝප - සාටෝප කතාකාරයන්ගෙන් ප්‍රවේශම් විය යුතු ය.

හොඳ හොඳ පද යෙදුම් ඇතිව සිත් ගන්නා සුළු වචන තෙපළමින් ගල් රූපයක් වුව ඔළුව වනන තරමට කතාවෙහි දක්‍ෂයන්ගෙන් ද, පොත දන්නා නමුත් කළ පුරුද්ද නැති - අඬහැරය පමණක් ඇති පුරසාරම් කාරයන්ගෙන් ද ප්‍රවේශම් විය යුතු.

49. වෙන් වීමට අපොහොසත්....

ගුරුවරයෙක් ලැබ සමීප වූ විට ඔහුගෙන් වෙන් වීම, ඈත් වීම දුෂ්කරය. නමුදු ගුරුවරයා නියම ගුරුවරයෙක් නොවේ නම් මේ නිසා ම අනර්ථ ඵලද ගෙන දිය හැක්කේය.

පුද්ගලයෙක් යමකින් සුවිශේෂ යැයි ඇසූ පමණින් සමීප විය යුතු නො වේ. ඇදහිය යුතු නො වේ.

ප්‍රසිද්ධත්වය නිසා ගුරුවරයෙකුට ඉතා සමීප වී අදහා ගතහොත් ඔහුගේ කිසියම් සිත් ගන්නා සුළු ගතියකට අනුව ගොස් වරදවා ගත හැක්කේ ය.

ස්ත්‍රී පක්ෂය වනාහි මෙලෙස ගුරුවරයන් දෙසට ඇදී-බැඳී යෑම බහුල ය. ගුරුවරයාගේ වහල් බවට පත් වේ. අසල්වැසියන්ගේ උපහාසාත්මක ඕපදූප කථාවලට ලක් වේ.

50. අවස්ථාවාදී හා, ආත්මාර්ථකාමී නො වන බුදු පියාණන් වහන්සේ

"හේතු සම්පාදනයේ අඩුපාඩු තිබියදීත් ඵල සම්පූර්ණ කරන්නට හදන්නා අවස්ථාවාදියෙකි" යැයි චෝදනා ලබයි.

හේතු ඵල අතින් සම්පූර්ණ ව නමුත් බොහෝ දෙනාගේ සුභසිද්ධියට කටයුතු නො කරන්නාට ආත්මාර්ථකාමියා යැයි කියති. ඔහු කිසිවකුගේ ප්‍රශංසාවට ලක් නො වේ. එහෙත් බුදුපියාණන් වහන්සේ අවස්ථාවාදීත්, ආත්මාර්ථකාමීත් නො වන සේක.

51. පනින්න පෙර සිතා බලන්න. බනින්න පෙරත් සිතා බලන්න.

විපාක ඇති නැති බව, ගැලපෙන නොගැළපෙන බව සලකා බැලීමෙන් පසුව ම කය, වචනය ක්‍රියාත්මක කරන්න.

52. රුචිය අනුව නො ව ඔබින දේ අනුව යන්න.

සත්ත්වයා රුචිය අනුව නො යා යුතු. තැනට වේලාවට ඔබින දේ අනුව යා යුතු වේ. සමහර පෝෂ්‍ය ආහාර රුචි නැති මුත් වැළඳිය යුතු ය. සෞඛ්‍යයට අහිතකර ආහාර රුචි නමුදු එයින් වැළකිය යුතු ය.

කුසල විපාක දෙන කටයුතු කිරීමට අකමැති මුත් කළ යුතු වේ. අකුසල විපාක ගෙන දෙන කටයුතු රුචි නමුදු එයින් වෙන් විය යුතු.

53. අසප්පාය දෙයින් වෙන් ව සප්පාය දේ වළඳන්න.

ගැලපෙන සප්පාය ආහාර වළඳන්නේ නම් එයින් පෝෂණයත්, ශක්තියත්, සෞඛ්‍යයත් වඩවයි.

එසේ ම නිරවද්‍ය දේ හොඳ විපාක ගෙන දේ.

අසප්පාය ආහාර වළඳන්නේ නම් අපථ්‍ය වී රෝගී විය හැක්කා සේ වැරදි දේ කළහොත් නපුරු විපාක ඵලවයි.

54. කළු සහ සුදු

දැඩි හිරු රැස් ඇති වේලාවේ කළු ඇඳුමක් ඇඟලාගත හොත් ඉක්මනින් රස්නය දැනේ. එහෙත් අව්ව වේලාවේ සුදු ඇඳුමක් ඇඟලාගත හොත් උණුසුම නෙරපා හරී.

හිරි-ඔත්තප්ප නම් වන සුදු වර්ණය ඇත්නම් කෙලෙස් උණුසුම හරවා යවයි.

අහිරික අනොත්තප්ප නම් වන කළුධම් ඇත්නම් මෙසේ උණුසුම හරවා යැවීමට අසමත් වේ.

55. නිවනට ළං ළං වීම.

සංවේගය මතු වන්නට මතු වන්නට, සීල-සමාධි-පඤ්ඤා ශික්‍ෂා වැඩෙන්න-වැඩෙන්න, වඩන්න-වඩන්න කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වේ. කෙලෙස් වලින් පිරිසිදු නම් නිවනට වඩ-වඩාත් ළං වේ.

56. සතුට - සමාදානය ඇති ලෝකයක් මවන්නා.

තමා විසින් තමා ම හැඩගස්වා ගැනීම ඇති කල්හි මිතුරන් එකිනෙකා, සමිති එකිනෙක, රටවල් එකිනෙක සුහදව බැඳී සතුට-සමාදානය ඇති ලෝකයක් මැවිය හැක.

57 බුදුන් දකින්න.....

යමෙක් ධර්මය දකින්නේ ද හේ බුදුන් දකී. ධර්මය දන්නේ නම් බුදුන් දකී. ධර්ම ගුණ වඩන්නේ නම් බුදුගුණ වැඩේ.

58. ජීවිතයේ වටිනාකම.

ජයග්‍රහණ වලට වඩා ජීවිතයකට වැදගත් වනනේ එහි වටිනාකම යි.

59. අධික සෙවන මඟ හරින්න.

ගසක් රෝපණය කරන විට නියම වර්ගය, සරු භූමිය, සමශීතෝෂ්ණ දේශගුණය හමු වුව ද සෙවන අධික තැන ගස නො වැඩේ.

ශාසනයෙහි ද, ශක්තිමත් සජීවී ශාසනයක් සඳහා අධික සෙවන අනතුරෙකි. අධික සෙවන මඟ හරින්න.

60. නොහොබිනා දාන සහ ඔබින දාන....

පිංකමක දී....

කුසල් මුවාවෙන්,

මුදල් වකාරෙන්,

හුදු සතුට පතා,

කළහොත් නොහොබී.

කුසල් වැඩෙන මෙන්,

අරපිරිමැස්මෙන්,

ශ්‍රද්ධාණය මුසු කොට

කළ පින අනගී.

විපාක සලකා ගරු කුසල් පතා

සතුට-සැප-කැප කොට මුත්, හික්මෙනු මැනැවි.

61. දානයක දී සුරැකිය යුතු සහ වැලකිය යුතු කරුණු.

දානයක දී කියාපෑම නො කළ යුතු. ලෞකික සැප සම්පත් නො පැතිය යුතු. දාන වස්තු මත ඇලීම බැඳීම දුරලිය යුතු.

එසේ ම ප්‍රතිග්‍රාහකයා කෙරෙහි මෛත්‍රිය, කරුණාව මෙන් ම පහන් බව සුරැකිය යුතු අතර, ශ්‍රද්ධාණය ද මුසු කොට කටයුතු කළ යුතු.

62. අතු බිඳී ගිය මැලැවී ගිය ගසෙක ගෙඩි හට නො ගනී.

හිත හදන, ශ්‍රද්ධානය වඩන භාවනා කටයුත්ත කරන විට කායික, වාචසික පිරිසිදු කම අවශ්‍ය ය. එය නොමැති ව සිත දියුණුව, ශ්‍රද්ධාණවර්ධනය සිදු විය නො හැක්කේ ය.

ගසක අතු-ඉති කැඩී, මැලැවී ගොස් ඇත්නම් මල් ඵල හට නො ගනී.

එලෙසට ම ශීලය නමැති අත්ත කැඩී ඇත්නම්, මැලැවී ඇත්නම් මාර්ග-ඵල ගෙඩි හට නො ගනී. දියුණුව නො වේ.

63. ජගත් සීලය.

පඤ්ච සීලය යැයි කියන විරමණ සිල් පද පහ වනාහි එක් කෙනෙකුට පමණක් අදාළ දෙයක් නො වේ. බුද්ධාගමට පමණක් සම්බන්ධ දෙයක් ද නො වේ.

කුමන ලබ්ධිකයෙකු වුව ද අනුගමනය කළ යුත්තකි. සෑම කෙනෙකුට ම අදාළ දෙයකි.

එම නිසා විශ්වය හා සියල්ල බැඳෙන හෙයින් ජගත් සීලය යැයි ද, ලෝකවාසී සියල්ලන් හා බැඳෙන බැවින් ලෝක සීලය යැයි ද කිව හැක්කේ ය.

64. ඔප කලොත් වඩාත් හොඳයි.

යතු ගා මට්ටම් කොට වැලි කඩදාසි ඇල්ලූ ලී බඩු වනාහි ඔප කළ විට වඩාත් දීප්තිමත් වේ. එමෙන් ම අනුන්ගේ පැත්තෙන් බැලීම පෙරටු කරගත් ඥාණය මෙන් ම විරමණය කළ යුතු පස් ආකාර වූ සීලය ඇති යෝගාවචරයා කාමගුණ වඩන, භාවනාවට කරදර කරන බාධක ධර්ම බැහැර කරන අටසිල් වල ඇති පසු ශික්ෂා පද තුන, එනම් චාරිත්ත ශීලයත් එකතු කොට රකින්නේ නම් එම යෝගාවචරයා එමගින් ඔප කරන ලද ලී බඩුවක් මෙන් වඩාත් ඔපයට පත් වේ.

65. මුඛය ඇත්නම් ආහාර ඇතුල් කළ හැක.

ශීලය වනාහි මුඛය හා සමානය. මුඛය ඇත්නම් ආහාර ඇතුල් කළ හැක. ගිලිය හැක. ආහාර කැවීමෙන් ම ශරීර ශක්තිය ලබයි. එසේ ම ශීල නමැති මුඛය ඇති විට සමාධි, පඤ්ඤා ආහාර ඇතුල් කළ හැක. සමාධි, පඤ්ඤා ආහාර ඇතුල් කළ විට පමණකි සිත ශක්තිමත්ව වැඩෙන්නේ.

66. තුවාල හොඳ නැත

ජීවත් වන්නේ නමුදු තුවාල, පීඩා සහිත නම් හොඳ මදි ය. සීලය ආරක්ෂා කරන්නාහු තම සන්තානයේ ශාසනය පණ රැක ගන්නේ නමුදු කුඩා-අනුකුඩා සිල්පද බිඳීම නම් වූ තුවාල, පීඩා සහිත ව නම් හොඳ මදි ය.

67. මිනිත්තුවක් පමණ...

යෝගාවචරයා විසින් බුදධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති භාවනා යැයි කියන සතර ආරක්ෂක භාවනා දිනපතා මිනිතතුවක් පමණ හෝ වඩනු වටී.

68. උයනෙන් නික්මීමට අකැමැත්තෙන්.

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ගුණකඳ වනාහි විවිධ වර්ගයන් හී මල් වවා ඇති උයනක සුපිපි මල් පඳුරු වැනි ය. මල් කැමැති පුද්ගලයා උයනට පිවිස ප්‍රථමයෙන් මල් පඳුර බලයි. වටා ඇවිද බලයි. සංතෘප්ත වී නම් ඊ ළඟ මල් පඳුරට යයි. බලයි. වට ඇවිද බලයි. මෙලෙස තව තවත් මල් පඳුරු වශයෙන් කිසි දාක නිම නො වන තරම් මල් පඳුරු වර්ග වෙත්. උයනින් නික්මීමට අපොහොසත් වන තරමට සිත බැඳ ගනී.

69. සෙනෙහසින් එකිනෙකා බැඳී....

වියලි වස්තු දෙකක් එකිනෙකට බැඳී නො සිටී. ස්නේහනය කළ විට එකිනෙකට ලෙහෙසියෙන් බැඳී ගනී. මෙලෙසට ම සත්වයන්ගේ සිත්වල මෛත්‍රී ස්නේහය නැති නම් එකිනෙකා එක්වීමට අපහසු වේ. එම නිසා අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ලං වීමට, එක් ව කටයුතු කිරීමට නම් සත්ත්වයන් වෙත මෛත්‍රිය සෙනෙහස තිබීම සැම දා අවශ්‍ය ය.

70. බලවත් ම මෛත්‍රිය.

සිතින් පමණක් මෛත්‍රිය පතුරුවන්නේ එතරම් බලවත් නො වේ. වචිකර්ම වශයෙන් හා කායකර්ම වශයෙන් පතුරුවන මෛත්‍රිය ම බලවත් වේ.

71. කෙනෙකුගේ මෛත්‍රිය තව කෙනෙකුට

කෙනෙක් තවෙකෙක් වෙත මෛත්‍රීය පතුරුවන්නේ, මෛත්‍රීයෙන් කථා කරන්නේ, මෛත්‍රී ක්‍රියා සිද්ධ කරන්නේ නම් මෛත්‍රිය අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් වැඩෙත් ම ය.

72. සුන්දර පැත්ත පමණක් බලන්නට හැකි වේවා!

අනුන්ගේ නරක පිළිකුල් පැත්ත බැලීම හැරදමා හොඳ සුන්දර පැත්ත දැක ගත හැකි ලෙසට බලන්නේ නම්, එලෙස

බලන්නට පුළුවන් නම්, බලමින් සිටින්නේ නම් මෛත්‍රිය යැයි කියන අනුන්ට හිත සුව කැමැති වීමේ ගුණය පහළ වේ මැ යි.

73. බ්‍රහ්මයන්ගේ ආයුෂ දීර්ඝ වීමට හේතුව.

එළිමහනේ තැබීමෙන් නරක් වන ආහාර වර්ග ශීතකරණයක තැන්පත් කර තබන්නේ නම් කලක් නරක් නො වී තබාගත හැක. එම සීතල ගතිය රූපධර්ම නරක් නොවන සේ ආරක්ෂා කරන ශක්තියකින් යුක්ත ය.

බ්‍රහ්මයන් ද මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යැයි කියන බ්‍රහ්ම විහාර ධර්ම නමැති සිසිල් ගුණයන් සහිත නිසා දීර්ඝායුෂ්ක වේ යැයි සිතාගත හැක.

74. ලස්සන වීමට අවලස්සන දේවල් දෙස බලන්න.

සිත ලස්සන වීමට නම් රූපස්කන්ධයේ පිළිකුල් සහගත, අවලස්සන දේ දෙස බලා භාවනා කළ යුතු. පිළිකුල් භාවනාව වැඩිය යුතු.

75. අමරණීය වීමට මරණය ගැන නුවණින් සලකා බලන්න.

අමරණීයත්වයට පත් වීමට නම් නියත වූ මරණය ගැන සලකා බැලිය යුතු ය. මරණසතිය වැඩිය යුතු ය.

76. සමථ හා විපස්සනා

සමථ යනු අරමුණ මත සිත තැන්පත් වීම යි. එහි දී භාවනාරම්මණය "අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම" යැයි නොදනී. සමථ භාවනාවේ අවසාන ඉලක්කය වනාහී ධ්‍යාන අභිඥාදා ලබා බ්‍රහ්ම ලෝකයට යෑම යි. බාහිර සාසනයන් මඟින් ද මෙලෙස බ්‍රහ්ම ලෝකවලට යා හැක්කේ ය.

විපස්සනා යනු මතුවන තාක් අරමුණු මෙනෙහි කිරීම ම වේ. භාවනාරම්මණය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම යැයි වටහා ගනී. විපස්සනාවේ අවසාන පරමාර්ථය වනාහි මඟ ඵල නිවන් ම වේ.

මෙම මාර්ග-ඵල නිවන් වනාහි බුද්ධ ශාසනයක දී ම පමණක් ලබිය හැක්කකි. බාහිර ශාසනවලින් බලපොරොත්තු විය නො හැක්කකි.

77. ගෙතුල ම ඥානය සොයන්නා හා නිවසින් බැහැර ව ඥානය සොයන්නා

සමථ භාවනාවේ දී ධ්‍යාන සමාධිය ලබාගත්තෙහි නම් සුඛයට පත් වේ.

විපස්සනා සමාධිය පිණිස භාවනා කරන කල්හි ඛණික සමාධිය යාන්තම් පහළ වී නම් කායික අපහසුතා පහළ විය හැක්කේ ය.

ගෙතුළ ඥානය සොයන්නා ගෙදර තිබෙන්නක් ම, ගෙදර තිබෙන ඥාණයක් ම ලබයි. එහෙ මෙහෙ ඇවිදීමේ වෙහෙස නොලබයි. පිටතට නොයන නිසා ඇසූ පිරූ තැන් මඳ වේ.

ධ්‍යාන සමාධිය ගෙදර දී ම ඥානය සොයන්නාට සම වේ. විපස්සනා සමාධිය වනාහි ගෙදරින් පිටතත් ඇති ඥාන, බහුශ්‍රැත බව සොයා යන්නාට සම වේ.

78. වීදුරු තඹලේරුව හා සුදු යකඩ භාජනය

ලෞකික ධ්‍යාන වනාහී වීදුරු තඹලේරුවක් හා සම වේ. කල් නො පවතින්නකි. විපස්සනා මාර්ගඵල ධර්ම වනාහී සුදු යකඩ භාජනයක් මෙනි.

79. අනිත්‍යතාව දැකීම

විපස්සනාව යනු මතුවන අරමුණ මත අනිත්‍ය, දුක්ඛ ස්වභාව ආදී ආකාරයන් මඟින් ද දැන ගන්නා ඥානයට නමකි.

උණුසුම 'උණුසුම' යැයි මෙනෙහි කරන්නේ නම් එම මතු වූ උණුසුම අනිත්‍යතාව යි. උණුසුම නැති වී යෑම - අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය යි. උණුසුම නැති වී යෑම දැක අනිත්‍යයැයි වටහා ගැනීම, දැන ගැනීම අනිත්‍යානුපස්සනාව යි.

ත්‍රිලක්‍ෂණයන් අතරින් අනිත්‍යය යන්න දකී නම් දුකඛ, අනාත්ම යන ලක්‍ෂණයන් ද දැනගන්නා තැනට පත් වේ.

80. ස්වයං පර්යේෂණය කොට බලන්න.

විපස්සනා භාවනා කිරීම යනු තමා යනු කුමක්දැ යි වටහා ගැනීමට කරන ප්‍රයත්නයකි. තමා වශයෙන් පර්යේෂණ කොට බැලීම යි.

81. දොරටු පාලක සතිය.

සතිය වනාහි දොරටු පාලකයකු හා සම වේ. දොරටු පාලක තෙමේ නරක අයට ඇතුල් වීමට ඉඩ නො දී, හොඳ අයට පමණක් ඉඩ දේ.

සතිය වනාහි අකුසල්වලට ඇතුල් වීමට ඉඩ නොදී, කුසල්වලට පමණක් ඉඩ සලසයි.

82. සතිපට්ඨාන භාවනාවේ වැදගත්කම

සතිපට්ඨාන භාවනාවේ යෙදීම වැදගත් ම කටයුත්තකි. මෙම සතිපට්ඨානය වනාහි,

1. අතරක් නෑර සම්පාදනය කළ යුත්තෙකි.
2. තමා විසින් ම කළ යුත්තෙකි.
3. වේලාව නො වරදවා නිතිපතා සම්පාදනය කළ යුත්තෙකි.
4. ගෙන දෙන්නා වූ ප්‍රතිඵල බොහෝ ය.

මේ අනුව මෙම කටයුත්ත ඉතා වැදගත් එකක් වේ.

83. දෙකට බෙදිය යුතු.

ගිහි කටයුතු, සාමාජයීය කටයුතු යන මේ වගකීම් ඇත්තේ නමුදු සතිපට්ඨාන භාවනා කටයුත්ත සඳහා වෙනම ම වේලාවක් තිබිය යුතු. ලෞකික කටයුතු හා සතිපට්ඨාන කටයුතු යන මේ දෙක බෙදාගෙන කළ යුතු වේ.

84. පිවිතුරු නැවුම් සතිපට්ඨාන සුවඳ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා පිරිසිදු නැවුම් වාතය, සුළඟ ලැබිය යුතු, නැතිනම් සිත වික්ෂිප්ත වේ. හිස කරකැවිල්ල ඇති වේ. සෞඛ්‍යයට අහිතක වේ. මරණයට පවා හේතු විය හැක.

පිවිතුරු නැවුම් සතිපට්ඨාන සුළඟ පහසුවෙන් ලබනු සඳහා නිතිපතා බහුල ව භාවනාවේ යෙදෙන්නේ නම් ඕනෑ ම තැනක දී එම පිවිතුරු නැවුම් සුළඟ ලබාගත හැක්කේ ය.

85. වඩන්නාට ම ලැබේ.

කායික සුවය සඳහා කායික ප්‍රතිශක්තිය අවශ්‍ය ය. සිතේ ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න වර්ධනයක් සඳහා ප්‍රතිශක්තිය අවශ්‍ය ය. ඉබේ එය නො වැඩේ.

සාර්ථක ලෙස සතිපට්ඨානය වඩන්නේ නම් මෙම චිත්ත ප්‍රතිශක්තිය පරිපූර්ණ වශයෙන් ලැබිය හැක්කේ ය.

86 සතිපට්ඨාන සුක්කානම සුබනම්‍ය ලෙස හැසිර විය යුතු

මෝටර් රථ පැදවීමේ දී දක්ෂ ලෙස සුක්කානම හැසිර වීම අවශ්‍ය ය.

සංසාර ගමනේ දී ද සතිපට්ඨාන සුක්කානම දක්ෂ ලෙස බුහුටි ලෙස හැසිර වීම අවශ්‍ය ය.

87. උතුම් ශාසනයත් මනුෂ්‍ය ආත්මයත් සම්පත්තියක් කරගන්න

කලෙකින් ලැබෙන ශාසනයත්, දුර්ලභ වූ මනුෂ්‍ය ආත්මයත් ලැබූ තැනැත්තා, ලද බුද්ධ ශාසනයත් දුර්ලභ වූ මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයත් ගිලිහී නොයනු කැමැති නම් සිත දියුණු කොට විපස්සනා ශ්‍යාන, සතිපට්ඨාන භාවනා නිතිපතා දිනපතා වැඩිය යුතු.

88. බැටරිය චාජ් වන්නා සේ.

මේ ශරීර යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක කිරීමේ දී වැඩ කරන තරමට ශක්තිය ගෙවී ගෙවී යයි. සිත වනාහි සතිපට්ඨාන කටයුත්තෙහි යෙදෙන තරමට චිත්ත ශක්තිය වැඩේ. වාහනයක ඇන්ජිම දුවන තාක් එහි ඇති බැටරිය චාජ් වන්නා හා සමාන ය.

89. සිතා බැලිය යුත්තක්

සතිපට්ඨානය වඩන්නා තමාගේ කුඩා ලෝකයේ සාමකාමී අභිවෘද්ධියක් ලබයි. තම කුඩා ලෝකයේවත් මෙලෙස වූ සාමයක් නැති ව සමස්ථ ලෝකයේ ම සාමය ඇති කිරීමට යැයි අත-පය විසි කරමින් ගොරෝසු වචන කියමින් පෙළපාලි යෑම වනාහි සිතා බැලිය යුත්තකි.

90. ලෝක ධර්ම නො ඉවසන සිත

වයසින් මෝරා ඇතත් සිතින් ලාමක නම්, නොමෝරා ඇත්නම් වටිනාකමක් නැත.

කුඩා පැළෑටි, ළපටි ගෙඩි ආදිය නියඟයට ඔරොත්තු නො දේ. විෂම වාත හමුවේ ද ඔරොත්තු නො දේ. තද හිරු රැස්වලට ඔරොත්තු නො දේ. සිත බොළඳ නම්, ළාමක නම් ලෝක ධර්‍ම හමුවේ ඉවසීමේ හැකියාව නැත.

91. චිත්ත සන්තතියට රෝග බීජ වැද්ද නොගැනීම පිණිස

ශරීරය තුළ රුධිර ධාතුව උණුසුම් ව ශරීර උෂ්ණත්වයට සරිලන සේ පවත්නා විට රෝග නො වැළඳේ. රුධිර ධාතුව සීතල ව කැටි ගැසී ඇති විට රෝග බීජ වැද්ද ගනී.

නො සිඳ භාවනා කිරීමේ ප්‍රවේගය නිසා සිතෙහි ද සතිය නැමැති රුධිරය උණුසුම් ව නිසි උෂ්ණත්වයට පත් වූ විට පමණක් කෙලෙස් රෝග දුරු කිරීමේ ශක්තිය ලබයි. සතියෙන් තොර වී රුධිරය සීතල වූයේ නම්, කැටිගැසේ නම් කෙලෙස් රෝග වැද ගැනීමට අවකාශ ලබත්.

92. සතිපට්ඨානයට නො ගැලපෙන අය

සතිපට්ඨානයට අනුව භාවනාව වනාහී "නිකං බලාගෙන සිටිනනන්ට" අධික ව කල්පනා කිරීමට ඇබ්බැහිවූවන්ට හා කුසීත පුද්ගලයන්ට ගැලපෙන්නක් නො වේ.

93. චිත්ත පාරිශුද්ධිය සඳහා කටයුතු කිරීමේ දී ඉතාමත් වැදගත් දේ.

සිත සකස් කිරීමේ කටයුත්තේ දී සතිපට්ඨාන ධර්‍මය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

94. සතිපට්ඨානය යනු....

සතිපට්ඨානය යනු, මෙනෙහි කරන අරමුණට හැකිතාක් ළං වී, සතිය වඩාත් තහවුරු ලෙස පිහිටනු පිණිස, ඍජුව වේගයෙන් බැසගෙන, වඩාත් පැතිරෙන ලෙසට වැටහීම ලබා ගැනීම සඳහා කියන නමයි.

'පිම්බෙනවා' යැයි මෙනෙහි කරන කල සිත උදරයේ පිම්බීමේ අරමුණට ඉතාමත් සමීප ලෙස තහවුරු වන ලෙසට බැස ගැනීම කළ යුතු ය. ඍජු ජවයක් සහිත ව බැසගත යුතු ය. පිම්බීම අරමුණ මත හාත්පසින් පැතිර යා යුතු ය. 'හැකිලීම' ආදියෙහි දී ද මෙනෙහි කිරීම මෙලෙසට ම වේ.

95. ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශා වලට දිවීම.

කල්පනා කාරයා සහ ඇත්තට ම ප්‍රායෝගික ව භාවනා කරන්නා යන දෙදෙනා වනාහි ප්‍රතිවිරුද්ධ පැති දෙකකට දුවන්නන් හා සම වේ. සත්‍ය වශයෙන් සලකන කල්හි කල්පනා කරමින් සිටීම භාවනා දියුණුවට අකුල් හෙළයි. ඥානය මුවාවෙන් විචිකිච්ඡාව වංචා කරයි.

නුවණින් සලකා බැලීමේ මුවාවෙන් වංචා කරන විචිකිච්ඡාවේ හැටි බලවු.

96. බේත් වට්ටෝරුව කියවූ පමණින් ලෙඩ සුව නො වේ.

බේත් බෝතල්වල අලවා ඇති වෛද්‍ය උපදෙස් මාලාව කියවූ පමණින් ලෙඩ සුව නො වේ. උපදෙස් අනුව බේත් වැළඳීමෙන් ම ලෙඩ සුව වේ.

බුද්ධ දේශනාවේ ඇතුළත් උපදෙස් මාලාව කියවූ පමණින්, ඇහුම් කන් දුන් පමණින් සිතේ රෝග සුව නො වේ. උපදෙස්වලට අනුව පුහුණු කිරීමෙන් ම සිතේ රෝග සුව කළ හැක්කේ ය.

97. ගමන සාර්ථක වීමට.

ගමනක් යෑමේ දී මාර්ග සිතියම් බලමින් යනවාට වඩා මාර්ගෝපදේශකයකු සමග යෑම වඩා විශ්වාසදායක ය. නිවන් ගමන යෑමේදී ද උපදෙස් ග්‍රන්ථ නම් වන සිතියම් අනුව යනවාට වඩා උපදෙස් දෙන කර්මස්ථානාචාර්යවරයකු සමඟ යෑම වඩා සාර්ථක ය.

98. මහා ගින්නක් ඇති වූ විට ගිනි නිවන හමුදා රථයකට කථා කළ යුතු ය.

ගෙයක් ගිනිබත් වූ විටෙක දී ගෘහාශ්‍රිත ව භාවිතා කෙරෙන සාමාන්‍ය ගිනි නිවන උපකරණවලින් මර්ධනය කළ හැකි මට්ටමේ ගින්නක් නම් එම උපකරණවලින් ම කෘත්‍යය සිද්ධ වේ. ගින්න බලවත් ව පැතිර යයි නම් ගිනි නිවන හමුදාවේ උපකාරය සෙවිය යුතු වේ. එවන් කෘත්‍යයක් ඉටු කළ හැක්කේ ගිනි නිවන හමුදාවට පමණි.

මෙලෙසට ම කෙලෙස් ගිනි ඇවිලගත් විටදී, සමහර අවස්ථාවල දී ආචාර්යවරයකුගේ උපකාරය නොලබා ම එය

මැඩැලිය හැකිවනු ඇත. නමුත් මහ කෙලෙස් ගින්නක් ඇවිල ගත්තේ නම් දක්ෂ ගුරුවරයකුගේ උපදෙස් ඇතිව ම එය නිවාදැමිය යුතු ව ඇත.

99. නියෝගයට අනුව කටයුතු කළයුතු.

යුධ පෙරමුණේ දී සොල්දාදුවා විසින් තම නිලධාරියාගේ අණට කීකරු ව කටයුතු කළ යුතු වේ. කෙලෙස් සමග යුද්ධ කරන යෝගී තෙම තම ආචාර්යවරයාගේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ.

100. වෙද පොත් බලමින් ප්‍රතිකාර කරනවා වෙනුවට

අසනීප වූ විටෙක වෙද පොත් බලමින් වෙදකම් කරනවාට වඩා පලපුරුදු වෛද්‍යවරයකු ලවා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වටී.

භාවනා කිරීමට කැමැති ආදිකම්මිකයා ද තමා ම පොත් කියවා බලමින් භාවනා කරනවාට වඩා මූලධර්ම හා අත්දැකීම් යන දෙපක්ෂයෙන් ම ප්‍රවීන ගුරුවරයකු යටතේ භාවනා කිරීම වඩා සාර්ථක ය.

101. නිවැරදි ව රෝගය විස්තර කළ හැකි විට ප්‍රතිකාරය ද නිවැරදි ය.

කර්මස්ථානචාර්ය වරයා වනාහි රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍යවරයකු හා සම වේ. රෝගියාගේ රෝග ලක්ෂණ විස්තරය නිවැරදි නම් නිවැරදි ව රෝගය නිර්ණය කරන වෛද්‍යවරයා නිවැරදි නිර්දේශයට යොමු වේ. එබැවින් රෝගය සුව වීම ඉක්මන් වේ.

රෝගියා හා සම වන්නා වූ යෝගාවචරයා ද කමටහන් සුද්ධ කිරීමේ දී ප්‍රකාශ කරන දේ නිවැරදි නම් කර්මස්ථානාචාර්යවරයාගේ නිර්දේශය නිවැරදි වීම අනුව භාවනා ප්‍රගතිය ඉක්මන් වේ.

102. අවශ්‍ය ගමන කඩිනමින් නිම කිරීමට....

අවශ්‍ය ගමනාන්තයට කඩිනමින් ළඟා වීමට නම් නැව් නඟින්නා නැව් තොටට ද, ගුවන් මඟියා ගුවන් තොටුපළට ද, දුම්රියෙන් යන්නා දුම්රිය පළට ද, ගමන් කොට ගමනාරම්භ

කළ යුතු වේ. එවිට තමා කැමැති ගමනාන්තයට කඩිනමින් ළඟා විය හැක්කේ ය.

මෙලෙසට ම නිවන් මඟ යන තැනැත්තා ද නිවන් තොට වන්නා වූ භාවනා මධ්‍යස්ථානයකට එළැඹී භාවනා කළ යුතු වේ. මෙලෙසින් තමා කැමැති ගමන කඩිනමින් නිම කළ හැකි වන්නේ ය.

103. යෝගාවචරයාගේ රාජකාරිය

මතුවන මතුවන අරමුණු පමණක් අත නෑර මෙනෙහි කරන්න. මේ වනාහි යෝගාවචරයාගේ රාජකාරිය යි. යුතුකමයි.

104. බලන-දකින දේ පමණක් කියන්න

යෝගාවචරයා පහළ වන අරමුණු මනසිකාරයට නංවා බලයි. එලෙස වටහා ගත් දේ වාර්තා කරන්න. බලන දේ ද විස්තර කරන්න, දකින දේ ද විස්තර කරන්න.

105. ආරක්ෂාකාරී බවෙන් ආක්‍රමණශීලී බවට....

දක්ෂ බොක්සිං ක්‍රීඩකයා ප්‍රතිමල්ලවයා සටනේ දී බිම දැමීම සඳහා තම කාය බල ශක්තිය වැඩිය යුතුය. කෙලෙස් සතුරා බිම දැමීම සඳහා චිත්ත ශක්තිය වැඩිය යුතු වේ.

ආරක්ෂාකාරී බවෙන් ආක්‍රමණශීලී බවට අනුපිළිවෙලින් යා යුතු වේ. ආරක්ෂාව මුල් කරගෙන අරඹන සටන ක්‍රමයෙන් ආක්‍රමණකාරී තත්ත්වයට ටිකෙන් ටික දියුණු කළ යුතු වේ.

106. ලඳු වැල් සහ ගස්......

ගසක් ලඳු වැල්වලින් ආවරණය වී යට වී බර වී ගියහොත් එම ගස නො වැඩේ. නීවරණ කියන ලඳු වැල්වලින් වැසී ගැවසී ගතහොත් සිත ද නො වැඩේ.

107. නො දිළෙන සිත

මළ වර්ග පහක් නිසා රත්‍රන් වල මෘදු බව, කර්මණ්‍ය බව හා ඔපය විනාශ වේ. සිතේ ද නීවරණ කෙලෙස් ඇත්නම් මෘදු නැත. කර්මන්‍ය නැත. ඔපය නැත.

108. අතනෑර....

පා පන්දු ක්‍රීඩකයා පන්දුව ද, බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයා එම පන්දුව ද, බොක්සිං ක්‍රීඩකයා තම ප්‍රති මල්ලවයාගේ ඉරියව්ද අතනෑර ඇසි පිය නො හෙළා බලා සිටින්නා සේ යෝගාවචරයා ද මතුවන භාවනා අරමුණ අතනෑර ඇසිපිය නො හෙළා බැලිය යුතු වේ.

109. ගලක් මෙන් නොපැකිල...

ජලයට විසිකළ පොරොප්ප කැබැල්ල පාවේ. ගල් කැටයක් විසි කළහොත් නො පැකිළිව ගිලා බසී. යෝගාවචරයාගේ මනසිකාරයත් භාවනා අරමුණ මත පාවෙමින් සිටීමට ඉඩ නො තබා ජලයට දැමූ ගල් කැටයක් සේ එතැන ම ගිලා බැසිය යුතු.

110. මාත්තු-කලවම් නැති, අතහැර දැමිය නොහැකි සුවයක්.

වහා ඇතිවන, වහා නැතිවන රූප-නාමයන් දකින්නා වූ යෝගාවචරයාගේ භාවනාවේ දියුණුවත්, ඥානයේ පිරිසිදු කමත් නිසා හෙතෙම විටෙක මාත්තු-කළවම් නැති, අතහැරීමට සිත නො දෙන ආකාරයේ සුවයක් විඳ ගනී.

111. බරපතළ දේ ට මුල් තැන දෙන්න.

ගොවි බිම තණකොළ උදුරා දැමීමේ දී වඩාත් අනතුරුදායක තණකොළ උදුරා දමන්න. එතරම් අනතුරුදායක නො වන තණකොළ නොසලකා හරින්න.

පූර්ණකාලීන ව යෝගාවචරයා මනසිකාරයේ යෙදෙන විට භාවනාවට ම මුල් තැන දිය යුතු. බුද්ධ පූජා, මල් පහන් පූජා ආදිය නො සලකා හැරියාට කමක් නැත.

112. සමීකරණය ඇතුළත් කිරීමෙන් ම උත්තරය වලංගු වෙයි.

ගණන් හදන්නන් විසින් සමීකරණය ඇතුළත් නොකොට උත්තරය පමණක් ලියා දුන් පමණින් එය සාර්ථක පිළිතුරක් නො වේ. යෝගාවචරයා ද මෙනෙහි කරන ආකාරය නො කියා වටහාගත් දේ පමණක් සඳහන් කිරීමෙන් සම්පූර්ණ උත්තරය නො ලැබේ.

113. සිතලුවක් කීම නො කටයුත්තකි.

යෝගාවචරයා සිතමින්-කල්පනා කරමින් භාවනා නො කට යුතු ය. එසේ සිතා කල්පනා කොට බැලූ දේවල් සහතික කොට නො කිය යුතු. තමා වශයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස භාවනා කොට බැලීම ම වැදගත් වේ.

114. මුල් අරමුණ නිරුපද්‍රිත තාක් මාරු නො කරන්න.

භාවනාවේ දී යෝගාවචරයාට බාහිර අරමුණු මතුවන්නේ නමුදු, ඒ මඟින් මූල කර්මස්ථානය යම්තාක් යටපත් කරගෙන නො යන්නේ ද ඒ තාක් සිත මූල කර්මස්ථානයෙන් බාහිරට මාරු නො කළ යුතු ය.

115. ආහාර හොඳින් පොඩි වන සේ විකීමෙන්

ආහාර හොඳින් පොඩි වී ඇඹරෙන තෙක් විකීමෙන් එහි නියම රසය විඳගත හැක්කේ ය. යෝගී තෙමේ ද භාවනා අරමුණ අවධානයෙන් යුක්ත ව මෙනෙහි කිරීමෙන් ම එහි යථා ස්වභාවය දැනගනී.

116. නිවැරදි ව නම් කරන විට ම සමාධිය පහළ වේ.

උපදින උපදින මනුෂ්‍යයෙක් පාසා නම් තැබීමක් නො කර පොදුවේ "මනුෂ්‍යයා-මනෂ්‍යයා" යැයි ම කියන්නේ නම් කෙනෙක් කෙනෙකුගෙන් වෙන්කර හඳුනාගත නො හැක්කේය. සුදු බණ්ඩා-ප්‍රේමරත්න ආදී වශයෙන් වෙන වෙන ම නම් තැබීම නිසා ම වෙන වෙන ම හඳුනා ගත හැක්කේ ය.

භාවනා කරන යෝගාවචරයා ඇස්පනා පිට මතුවන අරමුණ එදිනෙදා කථා ව්‍යවහරයට අනුව "පිම්බෙනවා - හැකිලෙනවා" ආදී වශයෙන් නම් කරමින් මෙනෙහි කළ යුතු වේ. එවිට පමණක් සමාධිය පහළ වීම පහසු වන්නේ ය.

117. ඇන්ජිම දුවන්නේ නම්....

නැව, දුම්රිය, මෝටර් රිය, ගුවන් යානය යන මේවායේ අන්ජිම ක්‍රියාත්මකවන විට පමණක් තමා කැමැති ගමන නිමකළ හැක්කේ ය. මාර්ග අනතුරු ද සිදු නො වේ.

යෝගීහු ද මෙනෙහි කිරීම නම් වන යන්ත්‍රය ක්‍රියාත්මක විට ම නිවන් ගමන නිම කිරීමට සමත් වන්නාහු ය. අතරමඟ අනතුරු කරදර ද අඩු වේ.

118. පිහිනුම් කරු සේ....

පිහිණුම් කරුවන් පිහිනීමේ යෙදී සිටින විට දිගට ම අත් පා ක්‍රියාත්මක කරමින් සිටින්නාහ. භාවනා යෝගීහු ද මෙනෙහි කිරීමේ දී අතරමඟ කඩ නොකොට මෙනෙහි කිරීම කළ යුත්තාහු ය.

119. ඉලක්කයට එල්ල කොට කොකා ගැස්සවිය යුතු ය.

එල්ලයට වෙඩි තැබීමට පුහුණු කරන්නා කුරුමානම බලා නිවැරදි ව වෙඩි තැබිය යුතු ය. යෝගාවචරයා ද "පිම්බීම" "හැකිළීම" ආදී භාවනා අරමුණු ඉලක්ක කොට නිවැරදි ව එල්ල කොට මෙනෙහි කළ යුතු ය.

120. තියුණු කඩුව හා ඔපය.

කඩුවේ මුවහත ගල ගෑ විට තියුණු වේ. ගල නො ගාන තාක් මොට ව පවතී.

පිත්තල භාණ්ඩ මැදීමෙන් ම දිළිසෙන ඔපයකට පත් වේ. නැති නම් කණ පාටට හැරේ.

යෝගාවචරයාගේ ද ඥාණය මෙනෙහි කිරීමෙන් ම තියුණු වේ. ඥාණ ඔපය දිළිසීමට පත්වේ.

121. අහසේ චිත්‍ර ඇඳීම වගේ.

කැන්වස් රෙද්දක් නැති ව සිත්තරෙකුට අහසේ සිත්තමක් සිතුවම් කළ නො හේ. ඉලක්කයක් නොමැති ව කුරුමානම් විදීම ද පුහුණු කළ නො හේ.

සිත්තරාට කැන්වස් රෙද්දක්, කුරුමානම්කරුට ඉලකකයක් බඳු වූ රූප-නාම මතුවන මතුවන අවස්ථාවේ යෝගාවචරයා මෙනෙහි කිරීම මගින් එවා වෙන් වෙන් කොට දැන ගත යුතු. අනතුරු ව දිගට මෙනෙහි කිරීම මගින් හේතු ඵල සම්බන්ධතාව ද දැන ගෙන එම හේතු - ඵල පහළ වීම අනුව ඇති වීම-නැති වීම දැනගනු ඇති.

122. විද්‍යා තාක්ෂණ ඥානවල නැති විපස්සනා ඥානවල පමණක් ඇති ශක්තිය.

ලෝකයේ වෙනස් වන දේ අතර ඉතාමත් වේගයෙන් වෙනස් වන දේ නම් සිත යි. වල්මත් ව දුවන සිත අනුව මෙනෙහි කිරීමේ ශක්තිය ඇත්තේ විපස්සනා ඤාණයේ පමණි. නවීන විද්‍යාතාක්ෂණ ඤාණවල එවැන්නක් නැත.

123. වචනයට නඟා හෝ නො නඟා මෙනෙහි කළ හැකි අවස්ථාව

භාවනා අරමුණ වේගාධික වීම අනුව වචනයෙන් කියා මෙනෙහි කිරීමට අපහසු විට යෝගාවචරයා වාචසික ව කියමින් මෙනෙහි කිරීම නතර කොට සිතින් බැලීම පමණක් කරයි. වාචසික ව කියා මෙනෙහි කිරීමට කැමැති නම් හැකිතාක් දුරට අරමුණ අනුව යමින් මෙනෙහි කළ හැක.

124. ලියමනක් සැලකිල්ලෙන් කියවන්නා සේ.

කියවන්නා ලියමනක් උඩින් පල්ලෙන් කියවන්නේ නම් අකුරු සියල්ල දැනගත නො හේ. අවධානයෙන් යුක්ත ව සැලකිල්ලෙන් කියවන්නේ නම් අකුරු වශයෙන් වුව සියල්ල වැටහේ.

යෝගාවචරයා ද ආවට ගියාට මෙනෙහි කරන්නේ නම් භාවනා අරමුණ හාත්පසින් දැන ගැනීමක් නො ලබයි. අවධානයෙන් යුක්ත ව සැලකිල්ලෙන් මෙනෙහි කරන්නේ නම් හෙතෙම සියල්ල ඇති සැටියෙන් වටහා ගනී.

125. ඒ දෙදෙනා සේ කටයුතු කරන්න.

පෙත්තට පිරුණු තෙල් භාජනයක් හිසින් ගත්තකු එම තෙල් කඳුලක් හෝ නො වැගිරෙන සේ අවධානයෙන් යුක්ත ව, කුඩා ඒ දණ්ඩක් උඩින් පිය මනින්නා සේ, එයින් ලිස්සා නො යෑම පිණිස සැලකිලිමත් වන්නා සේ යෝගාවචරයා ද ශරීර ඉරියව් වෙනස් කරන වතාවක් පාසා නිසි අවධානයෙන් සතිමත් ව නැවතිල්ලේ මෙනෙහි කරමින් කටයුතු කළ යුතු වේ.

126. බල තුලනය

හතර දෙනෙකු නොමැති ව ගෙන යෑමට නො හැකි තරම් බර වස්තුවක් පහසුවෙන් ගෙන යෑමට නම් හතර දෙනා විසින් සමබර ව ගෙන යා යුත්තේ ය. එක් කෙනෙක් කර අරින්නේ නම්

ඉතිරි තුන් දෙනාට අමතර බරක් දැරීමට සිදු වේ.

ශ්‍රද්ධාව හා ප්‍රඥාව, වීර්‍යය හා සමාධිය යන යුගල ධර්ම දෙක හරි හරියට සමතුලිත වන්නේ නම් විශේෂ භාවනා ඥාන ලැබීම පහසු වන්නේ ය. එක් ධර්මයක් දුර්වල වූයේ නම් ඉතිරි ධර්ම තුන වැඩියෙන් යෙදි යුතු වන්නේ සම බර නො වේ.

127. යොමුව සහ බලය.

වාහනයකින් ගමනක් යෑමේ දී වාහනයේ දිසාව හරි පැත්තට යොමු වී ඇත්නම් ගමනාන්තයට යා ගත හැක්කේ ය. තමන් කැමැති තැනට සුක්කානම හැරවිය යුත්තේ ය. සුක්කානම කරකවා ගත්තේ නමුදු වාහනයේ ඇන්ජිම ක්‍රියා නො කරයි නම් ඒත් ගමනක් නැත. ඇන්ජිම පණ ගන්වා ඉදිරියට ගත්තේ නමුදු යොමුව වැරදි නම් ගමනාන්තයට පත් නො වේ.

දිසාගත කිරීමත් නිවැරදි නම්, අන්ජිමත් සක්‍රිය නම් තමා කැමැති ගමනක් යා හැක්කේ ය. ප්‍රාර්ථනය හා අධිෂ්ඨානය, (සාක්ෂාත් කරන ලද ධර්ම නැවැත ලබා ගැනීමට කරන අධිෂ්ඨානය) යන මේවා හරියාකාර ව ගොනු වී ඇති විට පමණක් භාවනාව සතුටුදායක ලෙස සිදු වීම නම් වන කරුණ පූර්ණත්වයට යයි.

128. නැඟිටින්න බැරිවන සේ පහර දී බිම හෙළීම.

බොක්සිං ක්‍රීඩකයා තම ප්‍රතිමල්ලවයාගේ පහර ආවරණය කළ යුතු වේ. ඒ අතර වාරයේ ප්‍රති මල්ලවයාට හොඳ ගුස්තියක් දීමට ප්‍රස්ථාව බැලිය යුතු ය. හොඳ ප්‍රස්ථාවක් දුටු විට බලවත් ගුටියක් අනියි. ප්‍රතිමල්ලවයා එවන් ගුටියක් ගුටියක් පාසා දුර්වල කරයි. ප්‍රහාර බහුල වන විට බලවත් සේ දුර්වල වෙයි. දක්ෂයා ප්‍රතිමල්ලවයාට අවසාන වශයෙන් නැවැත නැඟිටිය නොහෙන සේ ගසා බිමහෙලා ජය වාර්තා කරයි.

යෝගී තෙමේ ද ප්‍රතිපක්ෂ කෙලෙස් සතුරාගේ ප්‍රහාර ඉදිරියේ වැලැකී ආරක්ෂා විය යුතු. ප්‍රතිප්‍රහාරයක් සඳහා ඉඩක් සෙවිල්ලෙන් ගත කළ යුතු. වාසි අවස්ථාවක් ලද විගස බලවත් වූ මෙනෙහි කිරීම නම් වූ ප්‍රහාරය දිය යුතු. යළිත් වරක් අවස්ථාවක් ලැබුනේ නම් නැවතත් එසේ පහර දිය යුතු. වරක් පහර කෑයේ නම් එම කෙලෙස් වරක් දුර්වල වේ. බොහෝ වාරයක්

පහර ලබන්නේ වඩාත් දුර්වල වේ. දක්ෂ යෝගී තෙම සෝතාපත්ති මාර්ග ඤාණයෙන් සමහරක් කෙලෙස් නැවත මතු නොවන සේ ගසා බිම හෙලා ජය අත්කර ගනී.

129. විසි කළත් නැවත නැගී සිටින බෝනික්කා.

භාවනා වඩමි යි මනාව සිත දැඩිකර ගත් තැනැත්තාට ඉදිරිපත් වන දොම්නස හෝ ප්‍රමුදිත බව අනුව චිත්ත කම්පනයක් නැත. විසිකළත් තමා ම නැවත නැගී සිටිය හැකි බෝනික්කකු මෙන් සිත නැගී සිටී. හොඳ-නරක අතර සමබර සිතක් ඇති කර ගෙන සිටිය හැක්කේ ය.

මේ සමබර කිරීමේ කටයුතු අතර ඔහුගේ සිතේ සන්තෘෂ්ටිය ද, විෂම දේ ඉවසීමේ ශක්තිය ද, සුමුදු තුලනයක් ඇති කර ගැනීමේ ශකතිය ද යන විශේෂ ගුණ වැඩේ.

130. ලෙන්සය බලවත් නම්...

ලෙන්සය හෙවත් කාචය බලවත් නම් ඉතා කුඩා දේ පවා ලොකුකර බලාගත හැක්කේ ය. යෝගාවචරයා ද බලවත් ඕනෑකමකින් යුක්ත ව මෙනෙහි කිරීම පවත්වන්නේ නම් ඉතා කුඩා දේවල් පවා පැහැදිලි ව දැක ගනු ඇත.

131. කැමැත්ත ඇතත් නැතත්.

සිරිපා මළුවට කරුණා කරමින් සිටින්නා, කැමැත්ත ඇතත් නැතත් තබන තබන පියවරක් පාසා ටිකෙන් ටික මළුවට ළඟා වේ.

නිවන් මඟ ගමන් කරන යෝගාවචරයා ද මෙනෙහි කිරීමක් පාසා නිවනට තවත් එක මෙනෙහි කිරීමකින් ලං ලං වෙයි.

132. සමාධි බල මහිමය.

නිවැරදි එල්ලයෙන් යුක්ත ව මෙනෙහි කිරීමේ දක්ෂතාව මුදුන් පත් වී නම් තම යෝගී භවයේ යටගියාව පවා මතකයට නැගී සිටිනු ඇත.

133. මුදුන් පත් වීම

මාර්ග නීති-රීති සලකමින් වේග සීමා දර්ශක අනුව රිය පදවන්නේ නම් කරදරයකට පත් නො වී තමා කැමැති ඉසව්වකට ළඟා විය හැක්කේ ය.

ශරීර සෞඛ්‍යය, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර හැදෑරීම, ආර්ථික සංවර්ධනය, දේශපාලනය, සමාජ සේවා යන කටයුතු වල දී පවා සතිමත් නම්, අප්‍රමාදී නම් දියුණුවේ මුදුන් පෙත්තට ම පත් වන්නේය.

134. පාපෝච්චාරණය.

උසාවියේ දී රාජ අපරාධකරයාගෙන් නැවැත නැවැතත් හරස් ප්‍රශ්න ඇසීමෙන් ඇත්ත හෙළි කරගත හැකි වනු ඇත. අවසානයේ පාපෝච්චාරණය කරනු ඇත.

භාවනා අරමුණ ද දිගන් දිගට ම නැවැත නැවැතත් මෙනෙහි කරන්නේ නම් 'අනිත්‍යයැ-දුක්ඛයැ-හුදු සංසිද්ධියක් පමණයැ' යි සත්‍යය ම මතු වන්නේය.

135. වහසි බස් දෙඩීමට....

වරක් යුධ පෙරමුණේ සතුරා ජය ගත් විට, නො පැකිළ ඉදිරියට යෑමට, නැවතත් පෙරමුණේ සටන් කිරීමට අවශ්‍ය වීර්යය, චිත්ත ශක්තිය ඉබේ ම පහළ වේ.

යෝගාවචරයාට ද අම්හිරි දුක් වේදනාවලින් කෙරෙන පසුබෑම් තත්වය වරක් ජයගත් විට යළි යළිත් ජය ලැබීමට පෙරමුණේ ඉදිරියට යෑමට බලවත් වීරත්වයක් ඉබේ ම පහළ වේ. නො දැරිය හැකි තරමේ වේදනා පියවරෙන් පියවර මැඩ ගතහොත් වේදනා සම්බන්ධයෙන් වහසි බස් දෙඩීමේ ශක්තිය ද ලැබේ.

136. වර්ධනයේ පෙර නිමිති.

උඩුකුරු ව හොවින ළදරුවා එයින් නැගී සිටින අවධියට පත් වන විට යම් යම් අපහසුතා, බඩ බුරුල් වීම් ආදී තත්වයන් පෙන්වයි. ළමයා වැඩීමේ ලකුණුය මේ.

යෝගී තෙමේ ද එක් විපස්සනා ඥානයක සිට මීළඟ ඥානයට නැගීමට ආසන්නයේ අපහසුතා, දුෂ්කරතා වලට මුණ පානු ඇත. විපස්සනා ඥාන වර්ධනයේ ලක්ෂණයකි ඒ.

137. දක්ෂයා

කියැවීමෙහි දක්ෂයාට අකුරින් අකුර කියැවීමට අවශ්‍ය නො වේ. පෙළට කියැවිය හැක්කේ ය.

භාවනා මනසිකාරයේ දක්‍ෂ යෝගාවචරයන් හට ද, කියවන්නාට අකුරින් අකුර සේ, මතුවන තාක් අරමුණු වල නම කියමින් මෙනෙහි කිරීමට අවශ්‍ය නො වේ. ඉබේට ම මෙන් වැටහීම සිදු වේ.

138. විශේෂ එල්ල කිරීමක් අවශ්‍ය නො වේ.

දක්‍ෂ කුරුමානම් කාරයාට විශේෂ ඉලක්ක කිරීමක් නො කරම හරියට එල්ලයට විදිය හැක්කේ ය. යෝගාවචරයා ද මෙනෙහි කිරීමෙහි ලා දක්‍ෂ නම්, ප්‍රවීණ වී නම් විශේෂ නම් කිරීමක් නො කර ම හරියට ම මනසිකාරය පවත්වයි.

139. යෝගාවචරයාට හොඳ හතරක් ඇත.

හොඳ ප්‍රමෝදය, හොඳ සිසිලස, හොඳ සංසිඳීම හා හොඳ නිරෝධය යන මේ හතරයි ඒ.

හොඳ ප්‍රමෝදය නම් ප්‍රීතියයි.

හොඳ සිසිලස නම් පස්සද්ධියයි.

හොඳ සංසිඳීම නම් උපේක්ෂාවයි.

හොඳ නිරෝධය නම් නිවනයි. සාන්ත සුඛයයි.

140. එක් මෙනෙහි කිරීමක් තුළ වැටහීම් රාශියකි.

මෙනෙහි කිරීම නිසි ලෙස ජව කැවී ආයේ නම් එක් අරමුණක් මෙනෙහි කිරීමත් සමඟ ම ඉතිරි සියල්ලමත්, සමස්ථයක් ලෙස වැටහීමට එයි. එක මෙනෙහි කිරීමකින් වැටහීම් රාශියක් ගෙන දෙයි. සතිය මනාලෙස පිහිටීම නිසා විපස්සනාව විශාල ලෙස පුළුල් වේ.

141. කඩතොලු නැති ගෙබිම.

බිම ආස්තරනය කරන ලද ආස්තරන ලෑලි දෙකක් අතර හිඩැස් ඇත්නම් ඇතුළට දූවිලි, කුණු රොඩු වැද ගනී.
මෙනෙහි කරන සිත අවිච්ජින්න නැති ව තැනින් තැන කඩතොළු වන්නේ නම් කෙලෙස් වැදගනී. සමාධිය කැඩෙන්නේ නම් ඒ අතර වාරයේ කෙලෙස් රිංගා ගනී.

142. ජය කනුවට ළං ළං වත් ම

ධාවන ක්‍රීඩකයා ජය කණුවට ළං ළං වත් ම සිත දුබල වීමට ඉඩක් නො තබා ම වේගයෙන් දිවිය යුතු වේ. යෝගාවචරයා ද ජය කණුවට ළං ළං වත් ම සිත සැහැල්ලු වීමකට ඉඩක් නො තබා අප්‍රතිහත උත්සාහයකින් යුක්ත ව මෙනෙහි කළ යුතු වේ.

143. මෝටර් රථ වයිපරය හා වා ආවරණය තුළින් පැහැදිලි දර්ශනය.....

භාවනා කරමින් සිටින විට මතුවන කෙලෙස් මෙනෙහි කොට බැලීම වනාහි මෝටර් රථයක වයිපරයේ වැඩ පිළිලෙට සමාන වේ.

අතරක් නො තබා මෙනෙහි කරමින් සිටින විට පිරිසිදු වා ආවරණයකින් මෙන් විසද දර්ශනයක් ලැබේ. වයිපරය ක්‍රියා කරන තාක් වා ආවරණය මත පතිත වන වැසි බිඳු, දූවිලි, හිම කැට සියල්ල පිස හැරේ. වයිපරයේ මෝටරය විනාඩියකට රවුම් 500 ක් තරම් වේගයකින් කරකැවෙමින් දුවන නිසා වා ආවරණයේ පිරිසිදුකම මත දර්ශනය විසද ය.

කෙලෙස් පහළ වන විට මෙනෙහි කිරීම මගින් මනෝකම් කෙලෙස් නම් වන වැසි බිංදු, දූවිලි, හිම කැටිති පිස හැරේ. වැදගැනීමට අවසරයක් නො ලබන තරමට අවිච්ජින්න ව මෙනෙහි කරන සතිය, එම සිතට වැද ගැනීමට, ලැග ගැනීමකට කෙලෙස්වලට අවසරයක් නො දේ.

144. පැයක් මෙනෙහි කළහොත්....

වරක් මෙනෙහි කරන්නේ නම් සිත වරක් කෙලෙස් වලින් දුරු වේ. තත්පරයකට වරක් බැගින් මෙනෙහි කරන්නේ නම් විනාඩියකට හැට වාරයක් කෙලෙස්වලින් පිරිසිදු වේ. මෙලෙස පැයක් මෙනෙහි කරන්නේ නම් එම භාවනා කාලය තුළ සිත 3600 වාරයක් පිරිසිදු වේ.

145. අත්දැකීමෙන් දැන ගැනීම

පොත් පත් වලින් හා ගුරුවරයාගෙන් දැන ගැනීම මෙන් ම කල්පනා කොට ලබා ගන්නා ධර්ම කොටස් වලට වඩා තම අත්දැකීමෙන් ම ලබා ගන්නා දැනීම ඉතා වටනේ ය.

වෙනස් අයුරකින් දැක්වුවහොත්.....

අසා ලබන, කල්පනා කෙට ලබන දැනුමට වඩා භාවනා වැඩීමෙන් ලබන දැනීම උතුම් වේ.

146. යෝගාවචරයා

යෝගාවචරයා යනු සිත මෙන් ම ඥානය වැඩීමට අරඹන ලද වීර්ය ඇති ව, කුසීතකම මැඩලීම පිණිස උත්සාහයෙන් නිබඳ ව කටයුතු කරන අතර වාරයේ ක්‍රමනුකූල ව වෙර දරමින් නිවන් ජය කණුවට ළං වන තාක් අනුපිලිවෙලින් කටයුතු කරන පුද්ගලයාට කියන නමකි.

147. සුන්දර බව යනු....

සිතේ හයිය යොදා නිවැරදි එල්ලයට අඛණ්ඩ ව දිගට මෙනෙහි කිරීම කරන්නේ, භාවනා සිත අරමුණ මත නො සැලී පිහිටන්නේ නම් එම සිත සුන්දර වෙයි. වචනය ද සුන්දර වෙයි. ක්‍රියාව ද සුන්දර වෙයි.

148. සාමකාමී සුවය සඳහා...

රැකවල් හොඳ නම් ආරක්‍ෂාව, රක්‍ෂණය ලැබේ.

ආරක්ෂා රකෂණය නිසැක වූ විට නිදහස සැලැසේ.

නිදහස සැලැසුන විට සාමය ඇති වේ.

සාමය උදා වූ විට සුඛය ලැබේ.

149. බියෙන් තොර සතුටක් සඳහා උත්සුක වන්න.

වැරදීමකින් හෝ මී පැණි බෝතලයක, පැණි බෝතලයක මූඩිය හොඳින් වැසී නැති විට, එයට ඇඹල කුඹි රැන් රැන් රහු බැඳගෙන එයි. බෝතලය ඇතුළට යයි. පිටතට එයි. නැවත යයි. යමින් එමින් පැණි බොන්නාහු අන්තිමේ එහි ම ගිලී නසිත්.

ඉදින් බොන්න ම ඕනෑ නම් ප්‍රවේශමෙන් බිය යුතු වේ.

සසර සත්වයෝ ද කාම ආශාවෙන් නැවැත නැවැතත් වට වලල්ලේ යමින් නපුරු දුක් බියට වැටෙත්. ඉදින් නැතිව ම බැරි නම් අධික ආශාවෙන් නො බැඳී එහි යෙදිය යුතු වේ.

කාමය යන්න හොඳ සේ පෙනෙන දුක් ගෙන දෙන

ආශාවෙකි. බියෙන් තොර නො වූ සුවයකි. බියෙන් තොර වූ සුඛයක් ලබා ගැනීමට ඉදිරිය බැලිය යුතු.

150. ඒ ඇත්තන්ගේ කථා...

හුදු බොත්තමක් තද කළ පමණින් තමා කැමැති උපභෝග-පරිභෝග සම්පත්, කැමති ඕනෑම එකක් පාහේ ලබාගත හැකි තරමට දියුණු අමෙරිකාව වැනි රටවල් වනාහි සාමාන්‍ය ලෝකයා දෙව් ලොවකට සමකොට සිතන බව තමන් වහන්සේ අමෙරිකන් භාවනා පන්තියක දී ප්‍රකාශ කොට එයට "අමෙරිකනුවන් කියන්නේ කුමක්දැයි" විමසූ විට එක් අමෙරිකන් කාන්තාවක් දුන් ප්‍රතිචාරය මෙසේ ය.

"ස්වාමීන් වහන්ස, අපි වායු සමනය කරන ලද සිසිල් කාමරවල වසන නමුත් නිතර ම බඩ-පපුව දන සුළු ජීවිතයක් තමයි ගත කරන්නේ" යනු යි. ඒ ඉතින් ඔබගේ පුද්ගලික අදහස, මතය යැයි ප්‍රකාශ කළ විට,

"ස්වාමීන් වහන්ස, ඒ මගේ පමණක් අදහස, දර්ශනය නො වේ. අමෙරිකන් ජාතික සියල්ලන්ගේ ම දර්ශනයයැ" යි ඇය පැවසූ පසු, පිරිසේ සිටි බොහෝ යෝගාවචරයන් විසින් එය අනුමත කරන්නට යෙදුනි. එසේ ම "අපේ ජීවිත ප්‍රේත-පිසාච ජීවිතයක් මෙන් නිතර ම මඳිකමින් පෙළෙන භවයකට සමාන යැයි" වැඩිදුරටත් කීය.

එහෙම සිසිල් කාමරයක ගෙවන නමුත් බඩ-පපුව දැවීමක් නො වීම පිණිස සතිපට්ඨාන සිසිල් පැන් වැළඳිය යුතු වන්නේය. සා-පිපාසාදී අසන්තෘප්තතා වලින් මිදී සන්තෘප්ත වීමට සතිපට්ඨාන ඕජාව වැළඳිය යුතු ය.

151. හොඳ ම අපනයන භාණ්ඩය

පිටරට වලින් බුරුමයට පැමිණෙන යෝගීන් විසින් තමන් වහන්සේට පවසන දෙය නම් "බුරුම රටින් පිටරටවලට අපනයනය කළ හැකි වටිනා ම දෙය නම් සතිපට්ඨානය" යන්න යි.

152. බලසම්පන්න නමුත්....

බෙහෙතක් බලසම්පන්න නමුදු වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කළ

ආකාරයට නිවැරදි ව නො පිළිපදී නම් රෝගය සුව නො වේ. බුද්ධ ධර්මය ද බල සම්පන්න නමුදු බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් අනු දැන වදාළ පිලිවෙලට නො පිළිපදී නම් කෙලෙස් රෝගය සුව නො වේ මැයි.

153. විදර්ශනා ඥාන පරම්පරාව හුවා දක්වන දේශනයක් කිරීම වනාහි...

නො ගිය විරූ ගමනක් යන විට මාර්ගෝපදේශක යෙකුගේ උපකරය අවශ්‍ය ය. හෙතෙම, මේ නගරයේ නම මෙය යි. මේ ගමේ නම මෙය යි ආදී වශයෙන් විස්තර නොකියාම ඉක්මනින් ගමනාන්තයට පත් කරනුයේ විශ්‍රාමයක් ද නො ලබා යැ. ගමනට උනන්දුව අඩු වී නම් නැවත නැවතත් උනන්දු කරවමින් ගමන කර දෙයි. නිවැරදි මාර්ග - වැරදි මාර්ග ක්‍රමානුකූල ව පෙන්වා දෙයි. ළඟා වූ ස්ථාන සලකුණු කරයි. වැරදි මඟින් වැළකීමටත් නිවැරදි මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කිරීමටත් උපකාර වෙයි. අවසානයේ නිවැරදි මාර්ගයත්, ගමනාන්තයත් සාක්ෂාත් කරයි.

මෙලෙසට ම දැන් ඥාණ අවස්ථාවන් ලබා ගැනීමට භාවනා කරන යෝගාවචරයා පෙර නො ගිය විරූ සතිපට්ඨාන මාර්ගයේ ගමන් කරන අවස්ථාවේ දී දක්ෂ මඟ පෙන්වන්නකුගේ අනුශාසනා අනුව ගමන් කළ යුතු. මේ වනාහි කුමන ඥානය ද ආදී වශයෙන් කථා කරමින් නො සිට ගමන නිම කිරීමේ ඒකායන අදහසින් අතර මඟ විශ්‍රාම ගනිමින් නො සිටුවා ගමන කරවයි. සිත ධෛර්යය අඩු වී නම් උත්සුක කරවයි. හරි, නිවැරදි මාර්ගය පිරිසිදු ව ගෙනහැර පායි. ගමනේ දී ළඟා වූ ඥානයන් ද පිරිසිදු ව හෙළි කෙරේ. වැරදි මාර්ගය මඟහැරවීම පිණිසත්, නිවැරදි මාර්ගයට පත් කරවනු පිණිසත් යොමු කරවයි. අවසානයේ මාර්ගයේ නිරවද්‍යතාවය මත ගමනාන්තයට පත් වේ.

ඥාන පරම්පරාව අලලා බණක් දේශනා කිරීම යනු තමා ගමන් කළ ගමන් මඟ, නම් වශයෙන් දැක්වීමක් ලබා දීම යි. එම මාර්ගය දිගට බුද්ධ දේශනාව අනුව නාම පුවරු සවි කිරීම යි.

154. ප්‍රධාන චූදිතයා

සමහර මත් ද්‍රව්‍ය, මත් කුඩු පාවිච්චි කරන්නන් විසින් 'අපි පාවිච්චි කරන නමුත් මත් වන්නේ නැතැයි ද මත් වී නරක වැඩ

කරන්නේ නැතැයි' කියන්නේ නමුදු එය විශ්වසනීය කියමනක් නො වේ. මක් නිසාද යත් මුල් ප්‍රකෘති සිහිය, හොඳ හිත මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමෙන් පසු වෙනස් වී අසාධාරණ සත්ත්ව ඝාතන, සොර කම්, කාම මිත්‍යාචාර, බොරු කීම් ආදියට පෙළඹිය හැකි නිසා ය.

රාජාපරාධ කරුවකු තමා වශයෙන් දුශ්චරිතයන්හි නො යෙදෙන්නේ නමුදු ඒ සඳහා උපදෙස් දෙන බැවින්, එපමණින් ම චූදිතයකු වන්නා සේ, කායික, වාචසික දුශ්චරිත වලට පෙළඹවීම සම්බන්ධ ව චූදිතයා වන මත් ද්‍රව්‍ය, මත් පැන් වලින් ආරක්‍ෂා විය යුතු.

155. භාවනාවත් සමඟ ලෙහෙසි ය.

භාවනාවෙන් තොර ව සීල සංවරය, සීලය නැවුම් ව පැවැත්වීම, සීල ආරක්‍ෂාව පහසු නො වේ. සිත ශාන්ත භාවය පිණිස වඩන සමාධි භාවනා, ඥාන වර්ධනය පිණිස වන විපස්සාන භාවනා ඇති කල්හි ම සීල ආරක්‍ෂාව පහසු වේ.

156. භාවනා කරන්නන් සඳහා ඉඩක්...

සිත හා ඥානය වැඩීම සඳහා බුදු පියාණන් වහන්සේ ඉඩ ප්‍රස්ථාව දේශනා කොට ඇති සේක. අරණ්‍ය සේනාසන, රුක් මුල් හා ශූන්‍යාගාර යන මේ ස්ථාන තුන මේ සඳහා ගෙන හැර දක්වා ලූ සේක.

157. ධර්ම සාකච්ඡාවේ පරමාර්ථ.

පස ඉතා තද නම් වගාවේ භෝග මුල් පහසුවෙන් වැඩීමට පත් නො වේ. භෝගය ද පසේ තහවුරු ව නො සිටී. එම නිසා මුල් වට බුරුල් කරමින් ඒවායේ වැඩීමට පහසු කරවන අතුරුයත්ගෑම නම් වූ ගොවි කටයුත්තක් ඇත.

ධර්ම සාකච්ඡා යනු ද මෙලෙස පහසුකම් සැලසීමේ කටයුත්තකි. ධර්ම සාකච්ඡා යනු ගුරුවරයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම මෙහි ලා අදහස් කෙරේ. අපැහැදිලි අප්‍රකට තැන් ප්‍රායෝගික ව නිරවුල් කර ගැනීම පිණිස සාකච්ඡා කළ යුතු වන්නේ ය.

158. මකුළු දැලින් පැටලීගත් විට....

භාවනාව මනාව ඉදිරියට යන විට "මේ ධර්මය කොතරම්

හොඳ දැයි" එහි ම බැඳීගෙන ගත කිරීමට පෙළැඹිය හැක. එසේ බැඳී ගන්නේ ධර්මාවබෝධයේ ප්‍රගතියට බාධා වේ. කැමැති වන්නා වූ ජය කණුවට ළඟා විය නො හේ. ගසක් මකුළු දැල්වලින් ගැවසීගත හොත් එහි වර්ධනයට එය නරක සේන් බලපාන්නා සේ විපස්සනා ප්‍රගතියට ද නරක ලෙසින් බලපායි. ගමනට බාධා වී නම් පැටලී ගත්තේ නම් මාර්ග-ඵල ඥාන ලැබිය නො හේ.

159. දක්ෂ නිරවුල් ආරම්භය වැදගති.

දිනකට පැය විසි හතර කි. එයින් පැය කීයක් පර්යංකය වශයෙන් ගත කළේ ද, පැය කීයක් සක්මන් වශයෙන් ගත කළේදැ යි මුලින් ම කිව යුතු වේ. එක එකක් වශයෙන් වෙන වෙන ම විස්තර කීම වැදගත් නො වේ. සමහර අවස්ථාවල භාවනාව විශේෂයෙන් හොඳ ය. විස්තර වැටහීම ද විශේෂ ය. එවන් වාර සමස්ථයක් ලෙස ගෙන කීම ප්‍රමාණවත් වේ.

ඇත්ත වශයෙන්, උදය වරුවේ හොඳ ම පර්යංකය, සවස් වරුවේ හොඳ ම පර්යංකය යන මෙහි සම්පිණ්ඩනය ඉදිරිපත් කිරීම ප්‍රමාණවත් ය. කමටහන් සුද්ධ කිරීමෙහි දී, පර්යංක භාවනාවේ දී මූල කර්මස්ථානය වන පිම්බීම - හැකිළීමෙන් පටන් ගෙන විස්තර ඉදිරිපත් කිරීම වැදගත් වේ. කුමන භාවනාවක් වුව පදනම වැදගති. පදනම සම්බන්ධ ව දක්ෂතාව තිබීම මෙන් ම තත්වාකාරයෙන් විස්තර හා කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

160. සක්මන් භාවනා කරන විට.

සක්මන් භාවනව කරන විට ද වම-දකුණ වශයෙන්, එසැවීම - යැවීම - තැබීම ආදී වශයෙන් විස්තර කිරීම වැදගත් වේ. මේ මූලික කරුණු පදනම් කොට විස්තර කිරීම වැදගත් වේ.

161. සාරාර්ථය පමණක් කෙටියෙන් කියන්න.

මතුවන අරමුණ, මෙනෙහි කරන හැටි, එයින් වටහා ගත් දේ යන මේ තුන පමණක් වැදගත් ය. අවශ්‍ය වනුයේ මේ කරුණු තුන පැහැදලි කිරීම යි. කියන විටත් කෙටියෙන් සාරය පමණක් කීමේ හැකියාව තිබිය යුතු ය.

අනවශ්‍ය දෑ බැහැර කොට කෙටි පිරිසිදු සාරය ප්‍රකාශ කිරීම අවශ්‍ය ය. ඒ සඳහා තමාට හිමි කාලය පිළිබඳ ව ද සැළකිලිමත් විය යුතු ය. ලැබී ඇත්තේ විනාඩි 10 ක් නම් ඒ කාල පරිච්ඡේදය තුළ විස්තරය හමාර කළ යුතු වේ. කාලය පිළිබඳව සැලකීම අවශ්‍ය ය.

162. කළ යුතු විස්තරය.

මුල පටන් ම මෙනෙහි කළ යුතු මූල අරමුණ වන පිම්බීම - හැකිලීම, මෙනෙහි කළ නොකළ බව නම් වන භාවනාවට නැංවීම කටයුත්ත ගැන කිව යුතු ය.

දෙවනු ව, එම මෙනෙහි කිරීම මනාව පිහිටා, අතනෑර දක්ෂ ව මෙනෙහි කළ හැකි නොහැකි බව ගැන කිව යුතු ය. නිසියාකාර ව මෙනෙහි කළ හැකි නම්:

තුන් වනුව, අරමුණ කෙසේ ද, ඊට කුමක් වී ද යන්න කිව යුතු ය.

හතරවනු ව, පිම්බීම-හැකිළීම පටන් මෙනෙහි කිරීම අපහසු නම් සිත එතැන නැත. පිටතට ගොස් ඇත. එසේ පිටතට යන්නේ නම් බැහැරට ගියා වන්නේ ය. නැතිනම් ශරීරය තුළ ම වෙනත් අරමුණක්, වේදනාවක් විඳිමින් සිටී. එසේ වෙනත් අරමුණක් මතු වී මෙනෙහි කළ නොහැකි වී නම් සිදු වූ දේ කුමක් ද? මෙනෙහි කළ හැකි නම් එයින් වටහා ගත් දේ කුමක්දැයි කියන්න.

163. තම සිත පිරිසිදු නම්.

තමාගේ සිත පිරිසිදු නම් අනුනට ගෞරව කරයි. සිත වඩාත් පිරිසිදු නම් අනුනට වඩාත් ගෞරව කරයි.

164. මෛත්‍රී ක්‍රියාව හා ප්‍රති ක්‍රියාව

මෛත්‍රිය ලබන්නා තමාට මෛත්‍රිය පතුරුවන්නා කෙරෙහි මිත්‍ර සිත පහළ කරයි. මිත්‍රත්වය පහළ වී නම් සතුරා මිතුරා වේ. කිසි ම හිංසාවක්, හිරිහැරයක් කැමැති නො වේ.

165. බෙදා බැලුවොත් ලස්සන නැත.

නවීන පන්නයේ අලුත් ම අලුත් මෝටර් රථයක් එහි පොඩි පොඩි කොටස් රාශියක් එකට පුරුද්දා සාදන ලද්දක් නමුත් සමස්ථයක් වශයෙන් නිමාව ලස්සන ය.

මේ ශරීර කුඩුවේ ඇති කොටස් ටික කෙස් ය, ලොම් ය, දත් ය, සම ය, නිය ය ආදී වශයෙන් බෙදා බැලුවහොත් ලස්සන කිසි ම කොටසක් ඇත්තේ නැත. පිළිකුල ම පහළ විය හැක්කේ ය.

166. බිය විය යුත්තක් නැත.

සමහරෙක් මරණය යන වචනයට පවා බිය යැ. අවමංගල්‍යයකි. හොඳක් නැත. කල්පනාවට වැටේ. කුහුල් කරයි. ඇත්ත වශයෙන් මරණ ධර්මය ගැන සිතා බැලුවොත් බිය වී, තව දුරටත් සිතීමට නො කැමැති ව නතර කිරීම සිදු විය හැක.

167. වටිනා වස්තු.

බුද්ධානුශාසනාවට අනුව මරණ ධර්මය ගැන නිතර සිතීම ඉතාමත් වටිනා දෙයකි. මක් නිසා ද යත්, ඕනෑ ම වේලාවක මිය යා හැකි බව වටහා ගත් විට මරණයට ඇති බිය දුරු වේ. විශේෂයෙන් මේ මරණ ධර්මය තුළින් මේ පඤ්චස්කන්ධයේ නියම සාරය වන්නා වූ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා ශික්ෂා ධර්මයන් නියමිත වේලාවට සපයා ගැනීමට ද සමත් වෙත් සමහරෙක්.

168. පාරමී දාන,

පාරමී දාන යනු, තමාගේ අභිවෘද්ධිය නො සලකා, ඒ ගැන බලාපොරොත්තු විරහිත ව, අනුන්ගේ අභිවෘද්ධිය හා භවයෙන් මිදීමේ අභිලාශය යන කරුණු දෙක සිත්හි දරාගෙන දෙන දානය යි.

169. පාරමී නොවන දාන.

ඤාණය නො මේරූ අනුවණ පුද්ගලයන් විසින් කුසලකර්ම පවා තමාගේ ම ලාභය පතා කරත්. භව දුකින් මිදීමේ අභිලාශයට වඩා ලෞකික අභිවෘද්ධිය, සම්මාන-ප්‍රශංසා යන මේවා ම අරමුණු කරත්.

170. අල්ලක් වපුරා මල්ලක් පුරවමු.

දානාදී කුසල කර්ම කරන විට තම වස්තුව වියදම්වී යනවා නේද? මින් මොන අභිවෘද්ධියක් බලාපොරොත්තු විය හැකිදැයි කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් විය හැක.

ගොවියා තම ගොවිපලේ බිත්තර වී අල්ලක් පමණ ප්‍රමාණයක් වපුරන කල්හි එම ප්‍රමාණය වියදම් වුනා වන්නේ ම ය. නමුදු එම ප්‍රමාණය පැල වී සරු එල හටගත් විට මල්ලක් පුරවන තරම් අස්වනු ලබා දෙනු ඇත. මේ ස්වභාවයට ම සමානය කුසල ක්‍රියා.

171. ශක්‍යතාව නිදන්ගත වේ මැයි.

උපමාවක් දක්වතොත් සමහර ගස්වල මිහිරි එල හටගෙන ඉදී වැටී ගිය විට ඒ සියල්ල නාස්ති නො වී ඒ ගෙඩි තුළ ඇති කුඩා බීජ ඉතිරි වේ. එම බීජවල මීළඟ පරම්පරාව සඳහා ජනක ශක්තිය පූර්ණ ලෙස නිදන්ගත ව ඇත්තේ ය.

එම බීජය රෝපණය කොට බැලුවහොත් මිහිරි රසැති ගසක් ම හට ගනී. නමුත් එම ශක්තිය වෙන් කොට දක්වන්න යැයි කෙනෙක් ඉල්ලා සිටියත් එසේ දැක්විය නො හේ. ගස රෝපණය කොට ඊට සරු පසකුත් හිරු එළියත් ලබා දුනහොත් කුඩා පැලයක් මතුකරයි. එය ටිකෙන් ටික වැඩී විශාල වී පීදී අවසානයේ එල දරන ගසක් බවට පත් විය හැක්කේ ය.

පැලය මතුවන තැන සිට එල දරන කාලය තෙක් අතර කාලාන්තරය බැලුව හොත් අදාළ බීජයේ නැවත ගසක් ඇති කිරීමේ ශක්තිය ගැබ් ව ඇති බව ප්‍රකට ය.

මෙලෙසට ම චේතනාවක් පහළ වී නැති ව ගිය ද, බලවත් ශක්තියක් සහිත චේතනාවක් නම් එහි ශක්තිය එම සන්තානයේ නිදන්ගත වේ.

172. අඬහැර පෑම අවශ්‍ය නැත.

අනුන්ගේ සුභ සාධනය සඳහා යෙදී ගත කරන්නා විසින් තමන්ගේ ගුණ කියාපෑමක් කළ යුතු නො වේ. අනුන් විසින් "මේ පුද්ගලයා අනුන්ගේ සුභ සිද්ධිය සළසන්නෙකි" යැයි කීර්ති ශබ්දය බලවත් සේ පතුරුවනු ඇත.

173. ලෞකික ක්‍රමවලින් උදුරා දැමිය හැකි නො වේ.

මේ සක්වල ඇතිතාක් පුද්ගලයන් කායික දුක්ඛ-චෛතසික දුක්ඛ යන දෙකින් පෙළෙත්. විශේෂයෙන් අනාගාමී-රහත් උතුමන් වහන්සේලා හැර ඉතිරි පිරිස මෙසේ පෙළෙත් ම ය.

මේ දුක් වර්ග දෙකින් තොර වීම උතුම් ම සුඛය යි. එම දුක් වර්ග දෙක ලෞකික ක්‍රම මගින් උදුරා දැමිය නොහැක්කේ ය. සතිපට්ඨාන න්‍යාය ක්‍රමයෙන් ම පමණක් උදුරා දැමිය යුතු තරමේ නපුරු ගැඹුරු දුක් දෙකකි.

174. ශ්‍රද්ධාව අවධි කර වීමට....

සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමයට ඇහුංකන් දීම. උගෙනීම වටනේ ය. ධර්ම සාකච්ඡා පැවැත්වීමෙන් උගත යුතු. පොත් පත් කියැවීමෙන් උගත යුතු. උගෙනීමෙන් ශ්‍රද්ධාව අවදි වේ. නිදිගත් අවස්ථාවේ සිට අවදි අවස්ථාවට පත් කිරීම යි.

175. පොතේ දැනීම එක් පියවරකි, අත්දැකීම තවත් පියවරකි.

හැදෑරීමෙන් අවදි කරන ශ්‍රද්ධාව පොතේ දැනුමින් පියවරක්, අත් දැකීමෙන් තව පියවරක් වශයෙන් වන අතර, මූලධර්ම පමණක් මුත් භාවනාම ය දැකීම නැතිනම් ඉක්මණින් වියැලී, සිඳී-බිඳී විනාශ වී යාම නිසැක ය. උගෙනීමෙන් අවදි කරගත් ශ්‍රද්ධාව ප්‍රායෝගික ව වැඩීම අවශ්‍ය ය. මූල ධර්ම වශයෙන් එක් පියවරක්, ප්‍රායෝගික වශයෙන් එක් පියවරක් යැයි මෙලෙස අවස්ථා දෙකකට මෙය සිද්ධ වේ.

176. නොගැලපෙන දේ දැක කියාදිය යුතු ය.

මෛත්‍රී-කරුණා පෙරදැරි සිතින්, කයින් සංවර වූ සත් පුරුෂයන්, අනුන්ගේ මෛත්‍රියට ලක් වූවන් විසින්, එසේ බොහෝ දෙනාගේ මෛත්‍රියට ලක් වන නිසා ම, නො ගැලපෙන යමක් දුටුව හොත් පෙන්වා දිය යුත්තේ ය. අවවාද කළ යුත්තේ ය.

177. වරද දැක පෙන්වා දුන් විට පිළිගත යුත්තේ ය.

සමහරෙක් වනාහි තමා වශයෙන් කය, සිත සංවර කරගෙන අනුනට අවවාද කිරීමෙහි සමත් වෙත්. නමුදු අනුන් විසින් තම වරද පෙන්වා දෙන කල්හී අමනාප වේ. අකමැති වේ. අනුන් තම වරද දැක පෙන්වා දුන් කල්හි ද පිළිගැනීමේ හැකියාව තිබිය යුතු වේ.

178. සම්‍යක් වූ සිත සැලීමක්.

"මේ ශාසනය අපට ආනිශංස දායකයැ" යි දන්නා පුද්ගලයා තමා වශයෙන් ඇති අනුසස් දකිමින් සම්පාවචර

සගයන් කෙරෙහි ද කායික, වාචසික සංවරය අතින් හික්මීමක් කැමැති වෙයි. ඥාණය වඩා, උපාදාන හැර දමා, සාන්ත වූ, සුන්දර වූ නිවන් කැමැති වේ. මෙලෙස ඔවුන් කෙරෙහි සම්‍යක් වූ චිත්ත කම්පනයක් පහළ වේ. එම කම්පනයට අනුකම්පාව යැයි කියනු ලැබේ. මෛත්‍රී-කරුණා ධර්මයෝ මැ යි.

179. ඇදහීම පියවරෙන් පියවර.

ලෝකයේ වෛද්‍ය පර්යේෂකයන් විසින් රෝග සුව කිරීම සඳහා ඉතා බලවත් බෙහෙත් සොයා ගන්නා ලදී.

සොයා ගන්නා ලද මෙවන් බෙහෙත්වල ගුණාගුණ පිළිබඳ ව මුලින් මුලින් අසන්නට ලැබීම එක් පියවරෙකි. අනෙක, තමා දන්නා පුද්ගලයන්ට රෝග දුරුවනු තමා වශයෙන් ම දැකීම තව පියවරකි. තමාට ම රෝගය වැළැඳී එම බේත් මඟින් සුව වූ විට නම් "ආ මේ බේත හරි බේතයි! ඉතා බලවත් බේතකි! කදිම බේතකි" යැයි එහි මහිමය අත්දැක ඇදහීම තව එකකි. ධර්මයේ ශක්තිය පිළිබඳ ඇදහීමත් මේ ස්වභාවයන්ට ම අනුව ගලපා බැලිය හැක්කේ ය. බලන්න.

180. තමා ම පර්යේෂණය කොට බලන්න.

ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ ඉතා බලවත් බේතක් ඇසුරු කොට ව්‍යාජ බේත් පහළ විය හැක්කේ ය. එම 'අනුකරණ බේත්' නියම බේත මෙන් ම බලවත් මෙන් විය හැක්කේ ය. මෙලෙස නියම බේත, ව්‍යාජ බේත යන මේවා තමා වශයෙන් ම පරීක්ෂා කළ විට ම වෙන් කොට හඳුනා ගත හැක්කේය.

181. නියම බේත පිළිගෙන වැළඳීමෙන් ම...

හොර බේතක් නියම බේත යැයි අදහාගෙන භාවිත කිරීමෙන් රෝගය සංසිඳීමක් නොලබන්නා සේ "නියම බේත නියම බේත" යැයි නොපිළිගන්නා තාක් රෝගය සුව නො වේ. පිළිගැනීම නිවැරදි නමුත් දී ඇති උපදෙස් අනුව නිසි කලට භාවිත නො කරන්නේ නම් ඒත් රෝගය සුව නො වේ.

නියම බේත, නියම බේත බව දැනගෙන අදහාගෙන නිසි කලට වැළඳීමෙන්, පිළිපැදීමෙන් ම රෝගය සුව වේ. සුව විය හැක්කේ ය.

182. ඇලීම සිඳලීම

තම වස්තුවට, බූදලයට ඇලීම මනුෂ්‍ය ධර්මතාවයකි. සාමාන්‍ය දෙයකි. නමුදු යමෙකු කෙරෙහි ඇදහීම උස්ව නැගුන විට, නියම මෛත්‍රිය - කරුණාව ඉස්මතු වී සුබ විපාක කැමැත්ත නැගුණ විට මේ ඇලීම පවා සිඳ ලිය හැක්කේය.

183. දාන කුසලය පහළ වීමට

දාන කුසලයක් පහළ වීමට නම් මෛත්‍රී-කරුණාව යෙදිය යුතු වන්නේ ය. කුසල විපාක ද ඇදහිය යුත්තේ ය. දෙය්‍ය ධර්මය මත ඇලීම දුරු කළ යුත්තේ ය. දානයක් දීමේ පුරුද්ද ස්වභාවය ද තිබිය යුත්තේ ය. මේ කරුණු සම්පූර්ණ වූ විට පමණක් ය දානය උතුම් කුසල් පහළ කරන්නේ.

184. සක්මන් කිරීම අවශ්‍යයි.

විශේෂයෙන් උදේ පාන්දර නින්දෙන් අවදි වූ විට පළමු ව හා ආහාර-පාන ගත් පසුව ද පළමුව සක්මන් භාවනාවේ යෙදිය යුත්තේ ය. මෙය ඉතා අවශ්‍ය ය. මක් නිසා ද යත්, නින්දෙන් අවදි වූ විගස, නින්ද මඳ බවක් හෝ වී නම්, සක්මන් කිසිත් නො කරයි නම් හෝ අවශ්‍ය පමණට නො කරයි නම් ටිකෙන් ටික නින්දට බර වී නිදි කිරන්නට වන්නේ ය. සක්මන් කරනුයේ නිදි කිරීම දුරු කොට සාන්ත ව සුව සේ භාවනාවේ යෙදිය හැක්කේ ය.

185. සක්මන් කරන්නේ නම් පර්යංකය ජය යි.

මෝටර් රථයක බැටරිය බලවත් නම් ඇන්ජිම පණ ගන්වන ඕනෑ ම වේලාවක හොඳින් පණ ගැන් වේ. විදුලිය ආලෝක, නළාව ආදිය ද ප්‍රබල ය.

මෙලෙසට ම සක්මන් කරන විට ම සිතේ සමාධිය ලබා ගන්නේ නම්, අනතුරුව පර්යංකයට ගිය විට හෝ දිගට සක්මන් කරන විට සමාධිය පහසුවෙන් ම ලබා ගත හැක. කිසිදු අපහසුතාවයක් පැන නො නඟී.

186. වඩා හොඳයි....

ගිහි ඇත්තන් වනාහි අඩුම තරමින් පන්සිල් අතින් සම්පූර්ණ නම් සෑහීමකට පත් විය හැක්කේ ය. මීට වඩා උසස් ආජීව

අෂ්ඨමක ශීලය අතින් සම්පූර්ණ වී නම් වඩාත් හොඳ ය. පන්සිල්වල වාග් දුෂ්චරිතය වන මුසාවාද විරමණය එකක් වශයෙන් යෙදේ. ආජීව අෂ්ඨමක ශීලයේ වනාහි මුසාවාද, පිසුනාවාචා, ඵරුසා වාචා, සම්පප්ඵලාප යන වචී දුෂ්චරිත හතරහිම විරමණය යෙදේ. එය වඩාත් හොඳ ය.

187. සුරාමේරය ශික්ෂා පදයත් ඇතුළත් ය

..........එම ආජීව අට්ඨමක සීලයෙහි සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා - මදයට, ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානය පිළිබඳ ව ශික්ෂාපදයක් ලෙස සඳහන් නො වේ. නමුදු කාමේසු මිච්ඡාචාරයෙහිලා එය ගැනිය යුතු. මක් නිසා ද යත්: කාමේසුමිච්ඡාචාරය වනාහි පොට්ඨබ්බාරම්මණ ආස්වාදය යි. මෙහි දී රසාරම්මණ වින්දනය යි. කාමගුණ වින්දනය වශයෙන් සමාන වන බැවින් කාමේසුමිච්ඡාචාරයෙහි ලා ඇතුළත් වේ.

188. විකාල භෝජනයෙන් වැළකීමේ අනුහස්.

විකාල භෝජනයෙන් වැළකීම නිසා අනුසස් දෙකක් පැනේ. ලෝකයා රාත්‍රී ආහාරය විශේෂයෙන් පිළියෙල කරගෙන උත්සවාකාරයෙන් වැළඳීම බහුල ය. ඉන් පසුව කාමගුණ වින්දනයට පෙළඹෙත්. මේ නිසා රාත්‍රී-විකාල භෝජනය යනු කාමගුණ වඩන්නක් බව වටහා ගත යුතු.

තවදුරටත් යෝගාවචරයන් රාත්‍රී ආහාරයන් එසේ උදාර ලෙස පිළියෙල කරන්නේ නම් භාවනා කිරීමට ඇති වටිනා වේලාව විශාල ලෙස වැය වේ. භාවනා කාලය වැඩි කිරීම් වස් රාත්‍රී ආහාරයෙන් වැළකී සිටීම අවශ්‍ය ය.

189. මාලා-ගන්ධ-විලේපන-ධාරණ-මණ්ඩන-විභූෂණ- නො කිරීමේ අනුසස්.

සිත හා ශ්‍රද්ධාන වර්ධනය සඳහා කටයුතු කරමින් සිටින පිරිස කය සැරසීමෙන් වැලකීම, වෙන් ව වාසය කිරීම ඉතා ආනිසංසදායක ය. මෙලෙස කය සැරසීමේ කටයුතු වලින් වෙන්ව විසීම අනුව රන්-රිදී-ආභරණ වලට වැයවන මුදල් ඉතිරි වීම ද පහසුවකි. අරපිරිමැස්මත්, ආරක්ෂාවත් සැලසේ.

මේ ශික්ෂා පදයට ගරු කරමින් භාවනාවේ යෙදේ නම්

බොහෝ කාලයක් ද ඉතිරි වේ. එකිනෙකා වශයෙන් තම පුළුවන්කාරකම් හුවා දැක්වීමක් ද නැත. ආනිසංස සලකා බලන්නේ නම් බොහෝ ය.

190. පිරිසිදු කම් දෙක.

"ආධ්‍යාත්මික වස්තු පිරිසිදු කිරීම පිණිස කටයුතු කිරීම" යන්න සංඝයා වහන්සේලා වශයෙන්: කෙස් දිග නම් බෑම, අත්-පා නිය දිග නම් කැපීම, ඇගේ කුණු ඇත්නම් දියනෑම කළ යුතු වේ. බඩ වේලී ඇත්නම් විරේක කිරීම, බඩ රිදුම ඇත්නම් ගැලපෙන බේතක් මගින් ඊට පිළියම් කිරීම යන මේවාට කියනු ලැබේ.

"බාහිර වස්තු පිරිසිදු කිරීම" යනු ඇඳුම් පැළඳුම් අපිරිසිදු නම් සෝදා පිරිසිදු කිරීම, ඉරී-ගිය තැන් ඇත්නම් මැසීම, පිළිවෙලට ක්‍රමානුකූල ව තැන්පත් කිරීම හා අනතුරු ව කාමර සුද්ධ කිරීම, වත්ත-පිටිය, මල් පාත්ති ආදිය සුද්ධ කිරීම මගින් බාහිරය මනාව තැබීම ය. මේ කරුණු ඥාණ වර්ධනය සඳහා සම්පූර්ණ කළ යුතු හේතු කරුණු වන්නාහ.

191. සුඛෝපභෝගී දේවලින් වැළකී සිටිය යුතු.

සුඛෝපභෝගී දේවල් භාවිතය වනාහි කාමගුණ ආසා ඇත්තන්ගේ ක්‍රියාවකි. කාමගුණය හේතුකොට පහළ වන තණ්හා ද ඒ හා බැඳුනු කෙලෙස් ද දුර්වල කිරීමෙහි යෙදී සිටින, දුරු කිරීම සඳහා උත්සාහ කරමින් සිටින මෙවන් භාවනා කටයුත්තක දී මෙසේ කාමගුණ වඩන සුඛෝපභෝගී වස්තු පරිහරණය සම්බන්ධයෙන් පරෙස්සම් විය යුතු ය. සාමාන්‍ය ශරීර සෞඛ්‍යය සඳහා අවශ්‍ය පමණ ප්‍රමාණවත් යැ.

192. රන්-රිදී-මසු නොඇල්ලීම ගැන....

රන්-රිදී-කාසි-සල්ලි ඇල්ලීමෙන් රන්-රිදී ආභරණ පැළඳීමෙන් වැළකීමේ තේරුම කුමක්දැයි කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් විය හැක.

සීලයක පිහිටා කාම ලෝකයෙන් වෙන් වූ යෝගී පුද්ගලයා, විශේෂයෙන් සංඝයා වහන්සේ පඤ්ච කාමගුණ වඩන රන්-රිදී-මුදල් භාර ගන්නේ නම් එය පඤ්ච කාම ගුණය ම පිළිගැනීමට

සම සම වේ. මිල මුදල් ඇති කල්හි පඤ්ච කාම ගුණයන් සියල්ල ලබාගත හැක්කේ ය. එම නිසා කාම ලෝකයෙන් ධර්ම ලෝකයට වෙනස් වූ යෝගාවචරයා රන්-රිදී-මසු වලින් වැළකී සිටිය යුතු වේ.

193. කෙලෙස් නැසීමේ ක්‍රමය නිසියාකාර ව පිළිපැදිය යුතු

ගසක කඳ වටේ පොත්ත රවුමක් ඉවත් කිරීමෙන් ගස මරා දැමීම, යමක් ගස තුළට ඇතුල් කිරීමෙන් ගස මරා දැමීම, ගසේ මුල් හාරා ඉවත් කිරීම මඟින් ගසක් මරා දැමීම යන ලෙසට ගසක් මරන ක්‍රම බොහෝ ය. ක්‍රමය කුමක් වුව ද ගස මිය යෑම මෙහි ලා වැදගත් දෙය යි.

මෙලෙසට ම විපස්සනා යෝගාවචරයා ද කෙලෙස් මරණ ක්‍රමය නිසියකාර ව අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

කෙලෙස් මරණ ක්‍රමය වනාහි මනසිකාරය පවත්වන සතිපට්ඨාන ක්‍රමය යි. විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ කෙලෙස් මරණ ක්‍රමය වනාහි කෙලෙස් පහළ වීමට ඉඩක් ප්‍රස්ථාවක් නො දීම මඟින් කල්තියා මැරීම හා පහළ වූ කෙලෙස් මෙනෙහි කිරීමෙන් මැරීම යැයි ක්‍රම දෙකකි. එම ක්‍රම දෙකින් පළමු ක්‍රමය වන පහළ වීමටත් කලින් කල්තියා මරණ ක්‍රමය වඩාත් වැදගත් වේ.

194. රෝග බීජ මැඬලීමේ උපමාව.

බාහිර විෂබීජ නිසා පහළ වන රෝගයක්, හට ගත් ලෙඩෙක් අදාළ වෛද්‍ය විශේෂඥයකු වෙත ප්‍රතිකාර සඳහා ගිය විට, සුව කිරීම සඳහා වන රෝගියාගේ විෂබීජ සාම්පලයක් ලබාගෙන රසායනාගාරයේ ඒවා වගා කොට එම රෝග බීජ විනාශ කළ හැකි ප්‍රතිජීවක ඖෂධයක් සොයා ගනී. එමඟින් එම රෝග බීජ, විෂ බීජ නැසිය හැකි විය යුතු. එවන් බේතකින් විහ්වාසී ලෙස රෝගය මර්ධනය කරයි. දුක්දෙන විෂබීජ බැහැර කොට රෝගියා සුව කරයි.

මේ පිළිවෙල මැයි. වේදනාවක් විඳින අවස්ථාවේ විශේෂයෙන් උනන්දු වී තදින් මෙනෙහි නො කළහොත් සමාධියක් නො ලබයි. නරක දුක් දෙන රෝග බීජ හා සම වන කෙලෙස් ම පහළ වෙත්.

වේදනාව මගින් තණ්හාව යනාදී ලෙසට, නරක කෙලෙස්

බීජ වැද ගනී. රෝගියාගේ ශරීරයට ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලැබුනේ නම්, නරක විෂ බීජ දුරු වී දිනෙන් දින සුව වේ. කය ශක්තිමත් වේ. අලුත් වේ. කර්මණ්‍ය වේ. සැහැල්ලු වේ. සිත ද පිරිසිදු වේ. මෙනයින් ම යෝගීන්ගේ සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි, සම්මා සංකප්ප, සම්මා දිට්ඨි, මාර්ග චිත්ත සන්තානයේ ක්‍රම ක්‍රමයෙන් බහුල ලෙස වැඩෙන්නේ නම් එමඟින් සිත බලවත් වී, ශක්තිමත් වී කෙලෙස් බීජ දුරු වී, සිත පිරිසිදු වී අලුත් වී, බලවත් වේ. විශේෂයෙන් ශ්‍රද්ධාව පෙර නොවූ විරූ ලෙස වැඩේ. කයෙහි සැහැල්ලු බව ද අති විශේෂ වශයෙන් වැටහේ. ගෞරව සහිත ව සවිස්තර ව මෙනෙහි කරන යෝගීන් මෙම කරුණු භාවනාවේ දී දැනගන්නවා ඇත.

195. ප්‍රතිජීවක වල ශක්තිය බහුතරය විය යුතු ය. බලවත් ද විය යුතු ය.

සුවය ළඟා කර දෙන බේත, රෝග කාරක බීජ මැඩලන බේත, නියත බේත වීම ඉතා වැදගත් වේ. නියත බේත යැයි සලකාගෙන ව්‍යාජ බේතක් පාවිච්චි කළහොත් රෝගකාරක බීජ මෙන් ම අනුකරණ බේත් වල ඇති නරක ගුණ එක් වී ලෙඩේ තවත් අසාධ්‍යය වීම අනුව අමාරුවේ නො වැටීම ද එමෙන් ම වැදගති. මෙ ලෙස රෝගබීජ මැඩලන ප්‍රතිජීවක ශක්තිය අතින් පොහොසත් වීමත්, බේත ප්‍රබල වීමත් අවශ්‍ය ය.

මේ ආකාරයට සන්තානගත කෙලෙස් බීජ වර්ග දුරු කිරීමේ දී භාවනා සිතේ බලවත් කම ඉතා වැදගති. සද්ධා, වීරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා බලවත් වීමත් බහුල වීමත් එසේ ම වැදගත්. ඒවා බහුල නැතිනම් බලය අතින් ද දුර්වල නම් කෙලෙස් පසු නොබායි. බැහැර නො ගොස් රැඳී සිටී. මෙම කාරණය වනාහි දැනගෙන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

196. නිතිපතා භාවිතා කළහොත් ....

බෙහෙත් ප්‍රබල බව යම්තාක් ද ඒ තාක් තමුන් දන්නේ ය. එය අදහන ශක්තියක් ද ඇත. නමුදු නිතිපතා මාත්‍රාව නො වරදවා පාවිච්චි නො කරයි නම් නිතිපතා ප්‍රතිකාර සඳහා නො පැමිණෙයි නම් සුව නො වේ. කඩින් කඩ වේලාව වරදමින් පාවිච්චි කරමින් සිටින්නේ නම් යම් කාලයකට පසු මේ බේතින් එම සන්තානයේ රෝග බීජ එක සීරුවට මැඩලීමට අසමර්ථ වන්නේ

සුවය කල්ගත වන අතර බේත් බල හීන වේ. එම බේත් වර්ගය නො ගැළපී යයි.

මෙය විය හැක්කකි. සද්ධා, වීරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා යන ධර්මයන්ට තම චිත්ත සන්තානයේ ඇති රෝග බීජ නියත වශයෙන් ම බැහැර කළ හකි යැයි පිළිගන්නේ නමුදු ඒ මත පූර්ණ ලෙස රඳා නො සිට, නිතිපතා භාවිතා නො කොට සිටින තාක් කෙලෙස් බීජ පසු නො බසී.

දින ගණන් වලින් මාස ගණන් වලටත් එයින් වසර ගණන් වලටත් කාලය ගත වුව ද කිසිත් වෙනසක් ඇති නො වේ. කිසි ගුණ විශේෂයක් නො ලබයි. බේත ගැන ද සැක උපදී. මෙලෙසට ම බේත වැළඳීම ද ක්‍රමානුකූල නැත්නම් පාවිච්චි කළේ නමුදු විශේෂත්වයක් නො ලබයි. මේ ගැනත් සැලකිලිමත් විය යුතු.

197. ශ්‍රද්ධාව පළමු ව...

මනුෂ්‍යාත්මභාවයක් ලැබුයේ නම් මනුෂ්‍ය ලකුණු වන කය, වචන, සිත යන තුන්දොර හික්මවා ගැනීම, මනුස්ස කමේ නියම ආනිසංස වල ශීල, සමාධි, පඤ්ඤා ප්‍රතිපත්ති පිරීම සෑම දෙනාගේ යුතුකමකි.

තම සන්තානයේ ඇති තරම් මෙම ගුණ ධර්ම පුරවා ගැනීම සඳහා මුලින් ම අවශ්‍ය වනනේ ශ්‍රද්ධාව යි. නැතිනම් සිත මෘදු නැත. ප්‍රථමයෙන් ශ්‍රද්ධාව වැදගත් වේ.

198. ඡන්දය දෙවැනි ව ....

සාමාන්‍ය ශ්‍රද්ධාව අවදි කිරීම වශයෙන් ධර්මයට ඇහුංකන් දීම බහුල කළ යුතු. කය, වචන, සිත යන තුන්දොර හික්මවීම කළ හැකි සාර්ථක ක්‍රමයක් පිළිපැදීමේ ඡන්දය ද සපුරාගත යුතු ය. ඡන්දය පහළ වන ආකාරයට එම ධර්ම පිළිපැදීම හා අසා දැනගත් දේවල් තමා වශයෙන් අත්දැකිය හැකි ලෙසට භාවනා කොට ලබන ධර්මතා දැනගන්නේ නම් සාමාන්‍ය ලෙස පහළ වූ ශ්‍රද්ධාව හෙවත් තරුණ ශ්‍රද්ධාව විශේෂයෙන් අවදි වේ. බණ ඇසීම මගින් අවදි කරගත් ශ්‍රද්ධාව අනුව යමින් තම සන්තානයේ ගුණාත්මක වර්ධනයක් හෙවත් ධර්මයේ ආනිසංස දැනගැනීමේ

කැමැත්ත නම් වන ඡන්දය පහළ වූවා වන්නේ ය. ඡන්දය පහළ වී නම් භාවනා කටයුත්තේ උනන්දුව ද පහළ වේ.

199. වේදනාව වටහා ගැනීම අවශ්‍ය යි.

භාවනා කරන කල්හි නො දැරිය හැකි වේදනා ඝන බහල ලෙස නිතර හමු වේ. මෙවන් නො දැරිය හැකි මට්ටමේ වේදනා "භාවනාවේ දී නිතර මතුවන විවිධ දුක්, වේදනා මැඬලිය යුතු, බැහැර කළ යුතු" යි කියන ආකාරයට ඉවසීමෙන් යුක්ත ව, වේදනා තම ග්‍රහණයේ තබාගෙන භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු. මෙලෙස නො දැරිය හැකි තරමේ වේදනා ඉවසා දරා ගනිමින්, ග්‍රහණයට නතු කරගෙන භාවනා කිරීමේ දී එම දුක් වේදනා වටහා ගැනීම වැදගත් වේ.

200. දුක් වේදනා මතු වී නම්.....

වටහා ගැනීම සඳහා සිත යොදා මෙනෙහි කරන තැන උනන්දුවෙන් උත්සාහයෙන් බලන්නේ නම් එතැනට සිත යොමු වනු ඇත. ඤාණය තවම මෝරා නැත්තේ නම් කොතැන රිදෙයි ද, හිරි වැටී ඇද්ද, වේදනා දෙයි ද තද බව වැටහේ ද යැයි පැහැදිලි නැති ව පටලැවී සිත දුර්වල වෙයි. බෙල හීන වෙයි. සිත සැහැල්ලු නො වේ. හරියට ම තැනට සිත යොදා මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරන්න කරන්න වේදනාව තීව්‍ර වේ නම් ටිකක් සිත සැහැල්ලු කොට මෙනෙහි කරන්න. වරින් වර සිත දැඩි ව යොදා මෙනෙහි කරන්න. පහසුවක් තවම නැතිනම් නැවත ටිකක් සැහැල්ලු කරන්න. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරන්න.

තවමත් පහසුවක් නැත්නම්, වේදනාව ටිකකට අමතක කර දමන්න. මූල කර්මස්ථානය කෙරෙහි දැඩි ව අවධානය යොදා මෙනෙහි කරන්න. මේ අතර වේදනාව නැවත තීව්‍ර වී නම් වේදනාවට හැරෙන්න. පහසුවක් නැත්නම් නැවත සිත සැහැල්ලු කොට මෙනෙහි කරන්න. මෙලෙස බොහෝ වාරයක් මෙනෙහි කළහොත් වේදනාව පිළිබඳ වැටහීම පහළවනු ඇත.

201. වේදනාව ජය ගත්තේ නම් සිත වීර්ය නැඟ එයි.

වරක් මෙනෙහි කරන්නේ නම් වරක් වැටහීම ලබයි. දෙවරක් මෙනෙහි කරන්නේ නම් දෙවරක් වැටහීම ලබයි. පසුව

වඩ වඩාත් යෙදෙන්නේ වේදනාව ම වෙන්කොට දැක ගනී. එවිට වේදනාව ජය ගත්තා වන්නේ ය. සිත ශක්තිය නැගී එන්නේ ය. වේදනාවේ බිඳී බිඳී යෑම විසද ව වැටහේ. කලින් එසේ බිඳී නො යන්නේ යයි සිතා සිටි දේය. මේ වේදනාව මෙනෙහි කළ හැකි වුනා "හරියට හරි" යැයි කියා සිතට ශක්තිය ලැබේ. මෙයට වීර්‍යය යැයි කියනු ලැබේ. වීර්‍යය යනු වීරත්වය මෙන් ම ශක්තිමත් වීම වේ.

202. නිකම් සිටියාට කෙලෙස් දුරු නො වේ.

කෙලෙස් කඳ දුරු වී යෑම යන්න නිකම් බලා සිටීමෙන් කළ හැක්කක් නො වේ. ක්‍රම වේදයට අනුව පිළිපැදීමෙන් ම දුරු කළ යුත්තේ ය.

203. සමථය යනු හුදු සිතේ සංසිඳීම ම වේ.

සිතේ ගති සීලයෙන් වෙනස් කළ හැකි නො වේ. සීලය අතින් කොපමණ සම්පූර්ණ වුව ද හේතු සහිත ව ද්වේශය පහළ වී නම් අනුන්ට වද හිංසා කිරීමේ සිත් පහළ වෙත්. ඝාතක සිත් පහළ විය හැක්කේ ය. කායික ව ව්‍යතික්‍රමණය නො කරන්නේ නමුදු සිත යට වන්නේ ය. මේ නම් එතරම් පිරිසිදු තත්ත්වයක් නො වේ. උතුම් තත්ත්වයක් නො වේ. මුදුන් පෙත්තට පත් වූ තත්ත්වයක් නො වේ. ලෝභය පහළ වී නම් අන් සතු වස්තු අසාධාරණයෙන් ගැනීම, බලයෙන් ගැනීම සිදුවිය හැක. අනුන් රැවටීම, වංචා කිරීම, වංක වීම සම්බන්ධ සිත් පහළ විය හැක්කේ ය. තමා සතු නො වන කාම වස්තු ආක්‍රමණය කිරීම සඳහා මිත්‍යාචාර සිත් පහළ විය හැක්කේ ය.

මෙවන් සිත් පහළ වී නම් එය පිරිසිදු සිතක් නො වේ මැයි. අපිරිසිදු වූ එවන් සිත් පහ කිරීමට ක්‍රමයක් තිබිය යුතු ය. එම ක්‍රමය නම් සමථය යැයි කියන සමාධි භාවනා ක්‍රමය යි. එය ද වනාහි සිත සංසිඳවීමක් ඇති කරලීම පමණකි.

204. එල්ලයක් තිබිය යුතු.

සිත යොදා භාවනා කරන විට යම් පරමාර්ථයක් වෙත ඉලක්ක කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. ඉලක්කයට කුරුමානම් කළ විට එම කුරුමානම් ශක්තිය පමණ ඉක්මවා යෑම ද බොහෝ

විට සිදු වේ. සමහර විට කුරුමානම් ශක්තිය මඳ වී අරමුණ හා සිත සංතුලනය නො වී යයි. සමබර ලෙස මධ්‍යස්ථ ලෙස කුරුමානම් ශක්තිය ගැලපී යා යුතු වේ.

205. තැම්බූ අල කැබැල්ලකට ගෑරුප්පුවෙන් අනින විට

භාවනා සිතේ ශක්තිය හා නිවැරදි කුරුමානම යන්න ඉතා වැදගත් වේ. චිත්ත ශකතිය මඳ වුව හොත් භාවනාව සිත අරමුණ මතට ළඟා නො වේ. ඉලක්කය එල්ලය නිවැරදි නැත්නම් කෙලින් ම අරමුණ වෙතට නො යයි. කෙලින් ම යන ආකාරයේ එල්ලයක් තිබිය යුතු වේ. මේ කාරණා දෙක භාවනාවේ දී වැදගති.

"සිත ශක්තිමත් ව යොදා-නිවැරදි ව එල්ල කොට" යන බව පහසුවෙන් වටහා ගනු පිණිස විසඳ උපමාවක් දක්වතොත්:

භෝජන සංග්‍රහ අවස්ථා වල දී තම්බන ලද අල කැබලි මේසය මතට ඉදිරිපත් කෙරේ. එම අල කැබැල්ලක් ගැනීමට කැමැති වන්නේ නම් ගෑරොප්පුවකින් ඇන ගැනිය යුතු වේ. එසේ ගෑරොප්පුවෙන් ඇනීමේදී බරක් යෙදිය යුතු වේ. ගැලපෙන ලෙසට එල්ලය ද තිබිය යුතු වේ. බර යොදා අනිනු ලැබූ මුත් එල්ලය නිවැරදි නැත්නම් අල කැබැල්ල ලිස්සා යයි. එල්ලය නිවැරදි වුවත් බලය නොයෙදුව හොත් අල කැබැල්ල වෙත ගෑරොප්පුව ළඟා නො වේ. එසේ වී නම් නැවත අත ගන්නා විට අල කැබැල්ල ඇමිණී නො ඒ. එම නිසා ගැලපෙන බලයකුත් නිවැරදි එල්ලයකුත් තිබිය යුතු වේ. එවිට අල කැබැල්ල එක විට ම ගෑරොප්පුව ගිලා බසී. අත නැවත ගන්නා විට අල කැබැල්ල ඇමිණී එයි. කොපමණ ගැරොප්පුවේ ඇමිණී ඇද්ද කුමක් ද යන්න පිරිසිදු ව දැන ගත හැක.

මෙලෙසට ම භාවනා කරන විට සමහර යෝගීන් වනාහි පිම්බීම්- හැකිලීම් මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන විට හරියට නිවැරදි එල්ලය ගෙන දෙන සම්‍යයක් වීර්යය අඩු වේ. වීර්යය ඇත්තේ නමුදු සමහර විටක එල්ලය නිවැරදි නො වේ. යෙදුනේ වී නමුදු බෙල හීන නම් දැන ගැනීම නම් වන 'ගෑරොප්පුවේ කුමක් ඇමිණී ඇද්දැයි' යන්න නො දනී.

206. කුප්පියක් තුළ සිර වී ඇති වාතය ජලය පිරවීමෙන් පිට කළ හැක.

කට කුඩා කුප්පියකට ජලය වත් කරන අවස්ථාවේදී එක් ආකාරයකින් සැලකිල්ලෙන් බලමින් වත් කළ යුතු වේ. බිංදුව බිංදුව වත් කරන විට හරියට ඇතුළට යන ලෙසට දැමීමට වීරිය යෙදිය යුතු වේ. ඇතුළට ම වැටෙන සේ ද දැමිය යුතු වේ. කට කුඩා කුප්පියකට මෙලෙස ජලය පිරවීමේ දී පිටතට විසිරී නො යන ලෙසට ආරක්ෂා කිරීම කෙලින් ම ඇතුළට වැටෙන සේ සැලකිල්ලෙන් අරපරෙස්සමෙන් කුඩා දේ වලට පවා සලකා සිත යොදා නිවැරදි කොට දැමිය යුතු වේ. එවිට පමණක් ඇතුළට ජලය යයි. වැටෙන බිංදුවක් බිංදුවක් පාසා සමාන පරිමාවක් වාතය ඉබේ ම පිට කරයි. බිංදු දහයක් ඇතුල් කළේ නම් ඊට සමාන පරිමාවක් වාතය පිට කරයි. කුප්පියේ භාගයක් ජලයෙන් පිරුණි නම් භාගයක් වාතය පිට කර ඇත.

මතුවන මතුවන අරමුණ මත භාවනා සිත බලවත් සේ යොදා නිවැරදි ව විශේෂ ගෞරවයකින් භාවනා කරන්නේ නම් සිත අරමුණේ ඍජුව වැටෙන්නේ වීර්ය සති සමාධි ඡන්දඃ ආදී ධර්ම ඇතුළට එයි. ළඟා වෙයි.මෙලෙස එකලස් කොට කටයුතු කළ නො හැකි නම් කුප්පිය තුළ හිර වී ඇති වාතය මෙන් කෙලෙස් පිට නො වේ. බිංදුවක් ඇතුල් වන්නේ එවන් පරිමාවක් වාතය පිට වන්නේ යම් සේ ද මෙලෙසට ම වරක් මෙනෙහි කරන්නේ ඒ හා සමාන කෙලෙස් වාත ප්‍රමාණයක් පිට කරයි. මෙලෙස කෙලෙස් දුරු වීම යනු ක්‍රමානුකූල ව පිළිපැදීමෙන් ම දුරු කිරීමකි.

207. රත් කොට වාතය පිට කිරීම.

වීදුරු කුප්පියක ඇති වාතය පිට කිරීමේ දී රත් කොට වාතය පිට කළ හැකි තවත් ක්‍රමයක් ඇත. ක්‍රමානුකූලව රත් කිරීමෙන් කුප්පිය තුළ ඇති වාතය තල්ලු කර හැරිය හැක්කේ ය. එසේම භාවනා කටයුත්තේදී ද 'ආතාප' යැයි කියන දැඩි වීරිය යොදා භාවනා කිරීම තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබා වීර්‍යයෙන් භාවනා කිරීම. පියවරින් පියවර ඉදිරියට ම තබමින් භාවනා කිරීම කළයුතුය. ටිකක් හෝ කුසීත වීමට සිතට ඉඩ නො තැබිය යුතු ය.

208. සතුට සාමය ලැබීමට....

කායික ප්‍රතිශක්තිය ලැබීමට නැවතිල්ලේ සෞඛ්‍ය විධි අනුගමනය කරන්නකු සේ සිතේ සතුට, සාමය සලකා හොඳට නැවතිල්ලේ කටයුතු කළ යුතුය. කාල වේලා ගෙන තත්පරයකුදු තත්පර නොවී අප්‍රමාදීව කටයුතු සම්පාදනය කළ යුතු.

209. තමා ජය ගැනීම

බුද්ධානුශාසනයට අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාව කිරීම ගැන සමහරෙක් ''ආත්මාර්ථකාමී වැඩක් යැයි ද නාස්තිකාර වැඩක් යැයි ද නීරස වූ වැඩක් යැයි ද එමඟින් නිතර ම අනිත්‍ය දුක්ඛය අනාත්මය ම දැකීමට අනුශාසනා කරන, මෙහි කෙසේ නම් මේ කෙටි ජීවිතය තුළ මනුෂ්‍යයාට සැපක් ලැබෙන්නේ දැයි" විවිධ විවේචන කරත්. කියත්. සිතත්. භාවනා මධ්‍යස්ථානයට යෑම ස්ව කැමැත්තෙන් සිර ගෙදරකට යෑමක් සේ කොට කියත් තමා විසින් ම අත්තකිලමථානුයෝගයට පත් වීමක් සේ දකිත්. සැප-සතුට හැර දමා එක ම වූ දුකක් ම සොයා යන්නන් සේ දකිත්, සිතත්, කියත්. නමුත් ඇත්ත නම් භාවනාව මඟින් තමා ව ම ජය ගැනීම සිදුවන බවයි.

මෙලෙස තමාට තමා ව ජය ගැනීමට නො හැකි නම් නරක සිතිවිලි, නරක කතා, නරක ක්‍රියා ඇත්තාහු තමා ද සැකයකට පත් වී අනුන්ගේ සැපයට බාධා කරති. දුක් දෙති. උකත විවේචන කරන්නා වූ අය ඒ වගක් නො දනිත්. මේ සම්බන්ධයෙන් තමන් විශේෂ විවරණයක් කිරීම අවශ්‍ය නො වේ. සිත තමන් කැමති තාක් අයාලේ යන්නට හැර, කැමති තාක් දේවල් කියා, කැමති තාක් දේවල් කොට මනුෂ්‍ය හැදියාවක් නොමැති ව, කිසිදු සැපයක් නො ලබන පිරිස බොහෝ ඇත්තේ ම ය.

210. තමා ගැන පමණක් සලකා අරන ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියාවක් නො වේ...

භාවනා කිරීම ආත්මාර්ථකාමී කටයුත්තක් නො වේ. පෞද්ගලිකව ශරීර සනීපයක් ලැබීමට, ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට, රෝග නිවාරණයක්, සුවය ලැබීමක්, සැසැදීමක් සඳහා කටයුතු කිරීම, විශේෂයෙන් නිරෝගී වීමට, සහමුලින් ම රෝග

මර්ධනයකට අදාල සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි පිළිපැදීම ආදියත් ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියා යැයි කියත් ද? තමාගේ සෞඛ්‍යය ගැන කටයුතු කිරීම නිසා පැතිරෙන බෝවන රෝග දුරු වේ යැයි කියත් නම් මහජන සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් මොනතරම් විශාල ආනිසංසයක් දැයි සිතා බලනු වටී.

මේත් එලෙස ම ය. දැන් දැන් අපට ද අනුන්ට ද දුක් දෙන කෙලෙස් වර්ග හැකි තාක් කපා දැමීමට පරිශ්‍රම දරන්නේ නම් තම කය, වචන, සිත යන තුන් දොර සම්බන්ධ ක්‍රියකාරකම් පිළිබඳ ව හැදියාව ලබා සතුට බොහෝ කොට ලැබිය හැක්කේ ය. අනුනට ද දුකක් නො දේ. මේ පුංචි රහස අනුනට ද ලබා දුනහොත් ඔවුන්ට ද සිත සැනසීම ලැබෙන්නේ ය. නවීන වූ සාර්ථක වූ නිවැරදි වූ නිවාරණ බෙහෙතක් සේ මොන තරම් ප්‍රයෝජනයක් සලසන්නේ දැයි සංසන්දනය කොට බලන්න වටී.

211. අනුන්ගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් දුක දෙස බැලීම.

බිහිසුනු මිනී මැරීම්, විශාල සොරකම්, හීන වූ කාම මිත්‍යාචාර වැනි නරක ක්‍රියා කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබුණු විට තමා විසින් එමඟින් දුකට පත්වන්නන්ගේ ස්ථානයේ සිට බලනු ලබන්නේ වසතු අයිතිකරුගේ ස්ථානයේ සිට බලනු ලබන්නේ කාම වස්තුව නීත්‍යානුකූල අයිතිකරුගේ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලනු ලබන්නේ කිසිසේත් ම තමා වශයෙන් එවැන්නක් නම් කැමති නොවන බවට සැකයක් නැත. එලෙස තමා වශයෙන් කැමති නැති දෙයක් ලෝභය නිසා හෝ ද්වේශය නිසා හෝ ව්‍යතික්‍රමණය කරන්නේ නම් එය සාධාරණ නො වේ මැ යි. අසාධාරණ යැ. අසාධාරණ කටයුත්තකින් වැළකීමට වනාහි වෙන කෙනෙක් විසින් දෙන විධානයක් අවශ්‍ය ම නො වේ. සාමාන්‍ය ලෝක ධර්ම පද්ධතියකි. මෙමඟින් මනුෂ්‍යයන් වන සියලු දෙනා ම ආවරණය වේ. ආවරණයක් සලසයි. මෙලෙස වන පද්ධතිවල අනුකම්පිත ස්වභාවය මෛත්‍රිය කරුණාව, ශ්‍රද්ධාණය යන ගුණ ධර්ම යෙදේ. මෙමඟින් කෙනෙක් වඩවඩාත් උතුම් තත්වයන්ට පත් කරලයි. මේ නරක ක්‍රියා වලින් වැළකීම වනාහි දුර්විපාක වලට බියේ කරනවාටත් වඩා අනුකම්පා පදනමක සිට කරන්නේ නම් වඩා හොඳය.

212. ජීවිත දාදු කැටේ.

හයපැති කැටයක් ගෙන උඩ දමා බලන්න. නැවත පතිත වන්නේ තහවුරු මුණතක් මත පිහිටයි. නැවත කිසි විටෙකත් පෙරළීමක් නො වේ. තහවුරු ය. නිසැක ය. නො පෙරළෙන සුළුය.

මෙය උපමාවක් සපයයි. දැනටමත් හොඳ හැසිරීමක්, ඉරියව් පැවැත්මක් ඇති පුද්ගලයන් අරණ්‍යගත වුව ද ඔවුනට එතරම් අපහසුවක් නැත. කොතැනට ගියත්, ආවත් සියලු කරුණු පහසුවෙන් සැලසේ. ගැලපී යයි. නව භවයකට පෙරළීමේ දී ද මෙලෙසට ම ගැලපී යෑම සිදු වේ. කැටය පෙරළී නොයන්නා සේ ඔවුන්ගේ භවය පෙරළෙන සුළු බැවින් තොර ය.

213. කරුණාවේ ආසන්න සතුරා

දුකට පත් සත්ත්වයන්, තිරිසන් සතුන්ගේ පටන් මනුෂ්‍යයන් දක්වා සියල්ලෝ අති දුෂ්කර දුකකට පත් වී සිටින බව දන්නේ නම් අවංක අනුකම්පාව, කරුණාව පහළ විය හැක්කේ ය. එම දුක නිවීමේ පිවිතුරු සිත් පහළ විය හැක්කේ ය. එසේ නිතර නිතර දකින්නේ නම් කරුණාවෙන් පටන් ගන්නා නමුත් මේ සිත දොම්නස පැත්තට පෙරළේ. ශෝකය පහළ වී නම් ඇතැම් විටෙක අසාධ්‍ය රෝගීන්ගේ ඒකාන්ත අසාධ්‍ය තත්වය හමුවේ බලාපොරොත්තු බිඳී ගොස් රෝගියා මරා දැමීමට පවා පෙළඹේ.

මෙහි ලා මුලින් දුක්ඛිත තත්ත්වයෙන් රෝගීන් මත අනුකම්පා කරයි. එම අනුකම්පාව මුලින් මුලින් නම් අව්‍යාජ ය. සිතේ දුක්ඛිත බව මත ශෝකය පහළ වීම හීන් සීරුවේ සිදු වේ. මේ ශෝකයේ වංචනික බලපෑම අනුව මැරීමට පෙළඹේ. මේ ගැන සතිමත් වන්න.

214. කරල් ඇහිඳීම

මේ කාලයේ පර්යප්තිය හැදෑරීම වනාහි ළමා ක්‍රීඩාවක් වැනි ය. එසේ ම නව සාහිත්‍ය කෘති නමින් ඒ පොතෙන් ටිකක්, මේ පොතෙන් ටිකක් යන ලෙසට ගෙන සූර ලෙස ගොණු කොට නිබන්ධන කිරීම ද බහුල ය.

ඒ කාලයේ මෙසේ නො වේ. කටපාඩමින් ම සියල්ල ප්‍රගුණ කරයි. දැන් කාලයේ නම් ශාස්ත්‍රීය ග්‍රන්ථ කිරීම කුඹුරක කරල් අහුලන්නා හා සමාන වේ.

කරල් ඇහිඳිනවා යනු, අස්වනු නෙලා ගත් කුඹුරක යම් ප්‍රමාණයක් වී කරල්, ඉරිඟු කරල් අතහැරේ. තිබෙද්දී යයි. එම ඉතිරි වන කරල් පසුව කෙනෙක් ගොස් ඇහිඳීමට, රැස් කිරීමට කියන නමයි. මෙසේ ඉතිරි වූ කරල් ඇහිඳීමත් පූර්ණ හැකියාව ඇති ව අස්වනු නෙලීමත් යන මේ දෙක වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.

215. පොතේ දැනුම හුදෙක් කරදරයක් නො වේ

පොත-පත දැනුම වනාහි භාවනාවට කරදරයකි, බාධකයකි යන්න සත්‍ය නො වේ. අධ්‍යාපනයත් කරදර කාරී දෙයක් නො වේ. බහුශ්‍රැත මානය, උග්ගහ මානය නම් කරදරකාරී ය. යළිඳු විවේචන බහුල වීම, සැක-සංකා බහුල වීමත් කරදරකාරී බව වටහා ගත යුතු.

216. සිත සංවර නැති ව ගියොත්

බහුතර ලෝ වැසියන් සිත අසංවර ව අයාලේ යැවීම හේතුකොට ගෙන ජීවිතයේ පැරදීමට පත් වෙත්. අවස්ථාව නැති කර ගනී. සිතට නිදහස දීමෙන්, කට-වචන හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් හිතුමනාපයට ඉඩ දීම මඟින් සුඛය ලැබේ යැයි සිතත්. තාවකාලික ව නම් එය එසේ විය හැක. නමුත් අනතුරු ව තමාත් තමා අවට සිටින්නනුත් වරදින් බේරුමක් නො ලබත්. වරදින් බේරීමක් නැති තැන ජීවිතය කිසිවිටකත් සුඛදායී නො වේ. ජීවිතය දුකින් කණගාටුවෙන් කෙළවර වේ.

217. සංවරයි නම්....

මේ තත්ත්වය සලකා බලන්නේ නම් මේ සියල්ල සිත සංවර නො කිරීම නිසා සිදුවන දේ බව වැටහෙනු ඇත. කය, වචනය මෙන් ම විශේෂයෙන් සිත සංවර කරන්නේ නම් එම සංවර කරන අවස්ථාවේ ටිකක් අපහසුතා මතුවනු ඇත. නමුදු පුහුණුවත් සමඟ කයේ වචනයේ පැවතුම් මෙන් ම විශේෂයෙන් සිතේ නොමනා

පැවතුම් දුරු වී පිවිතුරු වී ජීවිතය සමෘද්ධිමත් වේ. පිරියයි. තව දුරටත් ජීවිතයේ වටිනාකම වැඩෙන සුළු වන්නේ ළාමක පැවතුම් පහව යයි. ජීවිතය අවසානය සිහියෙන් සතුටින් කෙළවර කළ හැකිවනු ද ඇත. ඒ ගැන ද සලකා බැලීම වටී.

218. ළමා වියේ දී ම ධර්මය සොයන්න.

භාවනා කරන්නන් අතර ඇත්ත වශයෙන් ම ළමයින්ගේ භාවනාව වැඩිහිටි ඇත්තන්ගේ භාවනාවට වඩා හොඳ ය. ළමා වයස් වල දී කායික, මානසික ශක්තිය සජීවී ව ඇත. බාල වයසේ ඇත්තන් උනන්දු කරවුව හොත් ඉතා ඕනෑකමින් කටයුතු කරයි. ශරීර සෞඛ්‍යය ද ශක්තිමත් ය. විඳ දරා ගැනීමේ ශක්තිය ද ඇත්තානු ළමා වියේ භාවනා කරන්නේ නම් වඩා හොඳ ය.

219. චෙස් ක්‍රීඩාවේ සූරත්වය මෙන්...

දක්ෂ චෙස් ක්‍රීඩකයා විරුද්ධ පාරශ්විකයාට අවස්ථාවක් නො ලබනු පිණිස පෙරාතුව ම ආරක්ෂාව සලසයි. සතුරාට අවස්ථාවක් නො දීම පිණිස වගබලා ගත යුතු. විරුද්ධ වාදියා මැඩලිය යුතු. තමාට නිසි අවස්ථාවක් ලැබුණ හොත් ආරක්ෂාව, සුරක්ෂිත භාවය තහවුරු වේ.

භාවනා කරන යෝගාවචරයා ද ඇදහීමෙන් යුක්ත ව උතුම් කොට සලකා කළ යුතු කටයුත්තේ ඇදහීමක් නැති ව විවේචන බහුල ව, උතුම්කොට නො සලකා කටයුතු කරන්නේ නම් සැක හෙවත් විචිකිච්ඡාව තැන ලබයි. ඇදහීම වැඩිය යුතු තැන විචිකිච්ඡාව වැඩේ. ශ්‍රද්ධාව පිරිහේ. මෙලෙස විචිකිච්ඡාවට ඉඩක් නො දීම පිණිසත්, ශ්‍රද්ධාව උසස් කොට සැලකීම වැඩීම පිණිසත් කරුණු සැලසීම වැදගත් වේ.